Faridha Isnaini
Sri Santoso Sabarini

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SD dan MI Kelas III

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SD dan MI Kelas III

Penyusun	:	Faridha Isnaini
		Sri Santoso Sabarini
Penata Letak Isi	:	Sri Rahayu
Desainer Sampul	:	Wahyudin Miftahul Anwar
Ilustrator		Ady Wahyono
Ukuran Buku	:	17,6 x 25 cm

372.8
FAR FARIDHA Isnaini
p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3/Faridha Isnaini,
Sri Santoso Sabarini; ilustrator, Ady Wahono.-Jakarta:
Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 142 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 126
Indeks
Untuk SD dan MI kelas III
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-044-3 (jil 3g)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran
(Pendidikan Dasar) I. Judul II. Sri Santoso Sabarini III. Ady Wahono

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Rasa syukur yang teramat dalam, kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas kemurahan-Nya, penyusunan buku ini akhirnya dapat terselesaikan. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini kami peruntukkan bagi siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah Kelas III. Buku ini bertujuan sebagai salah satu sarana mempelajari materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Materi yang dipelajari meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik, dan senam. Selain itu, juga materi tentang kesegaran jasmani dan pembentukan sikap, serta perilaku.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan kontekstual tanpa mengabaikan standar isi yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Materi yang diberikan disertai dengan gambar-gambar ilustrasi yang menunjukkan gerakan-gerakan khas dari Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dengan begitu siswa dapat mengetahui secara pasti gerakan-gerakan yang tepat dan benar.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para pengguna buku ini. Demi kesempurnaan buku ini, kritik dan saran yang membangun bersedia kami terima. Harapan kami, semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca terutama para siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah Kelas III.

Surakarta, Februari 2009

Penyusun

Pendahuluan

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk membantu siswa agar aktif dan mampu belajar secara mandiri dalam proses belajar. Selain itu, buku ini ditulis agar dapat digunakan guru sebagai sarana memperlancar kegiatan belajar mengajar sesuai dengan standar pendidikan yang ditetapkan pemerintah. Secara umum, penulisan buku ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Materi pembelajaran Penjasorkes meliputi teknik permainan dan olahraga, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi tersebut dijabarkan menjadi 12 bab dalam buku ini. Bab 1 tentang Olahraga dan Permainan. Bab 2 tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani. Bab 3 tentang Aktivitas Senam Artistik. Bab 4 tentang Aktivitas Senam Ritmik. Bab 5 tentang Budaya Hidup Sehat. Bab 6 tentang Olahraga dan Permainan. Bab 7 tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani. Bab 8 tentang Aktivitas Senam Artistik. Bab 9 tentang Aktivitas Senam Ritmik. Bab 10 tentang Aktivitas Akuatik (Renang). Bab 11 tentang Aktivitas di Luar Kelas (*Outdoor*). Bab 12 tentang Budaya Hidup Sehat. Bab 1 hingga Bab 5 dipelajari dalam semester 1, sedangkan Bab 6 hingga Bab 12 dipelajari dalam semester 2.

Pengajaran Penjasorkes diberikan dengan metode penyampaian teori di dalam kelas dan latihan di lapangan atau arena sesuai cabang olahraga dan permainan yang dilatihkan. Karena terbatasnya waktu pengajaran Penjasorkes, siswa diharapkan mempelajari buku ini sebelum memasuki kelas. Sehingga, siswa diharapkan lebih mampu menguasai materi dan mempraktikkannya secara benar.

Olahraga dan Permainan

Bagian ini adalah judul bab yang merupakan pokok materi yang dipelajari.

Kata Kunci
1. Gerak lokomotor
2. Gerak non-lokomotor
3. Gerak manipulatif

Kata kunci untuk memudahkan siswa dalam mempelajari bab ini.

Gambar 1.1 *Para siswa melakukan gerak lokomotor seperti berlari*

Bagaimanakah cara melakukan gerak membungkuk? lalu, bagaimanakah cara melakukan gerak berlari? Gerak membungkuk merupakan contoh gerak non-lokomotor. Sedangkan gerak berlari termasuk gerak lokomotor. Kedua olahraga tersebut sangatlah mudah untuk dilakukan. Selain itu, olahraga tersebut juga sangat efisien, karena tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melakukannya.

Bab 1 Olahraga dan Permainan 1

Uraian singkat untuk membangkitkan motivasi belajar siswa.

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara melakukan permainan gerak manipulatif (melempar bola)? Jika sudah paham, cobalah kalian melakukan permainan tersebut bersama teman-teman sekelas!

Tugas diberikan untuk siswa agar dapat mempraktikkan materi yang telah dipelajari

InfoMedia

Kegiatan berolahraga memiliki beberapa tujuan. Berikut ini ada empat tujuan olahraga.
1. Memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Memelihara dan meningkatkan kesehatan.
3. Meningkatkan kegemaran berolahraga sebagai rekreasi.
4. Mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berisi informasi yang berkaitan dengan materi untuk menambah pengetahuan siswa.

Rangkuman

1. Kemampuan gerak dasar dikategorikan menjadi 3, yaitu
   a. Gerak dasar non-lokomotor
   b. Gerak dasar lokomotor
   c. Gerak dasar manipulatif
2. Gerak dasar non-lokomotor adalah gerak yang dilakukan di tempat atau tidak berpindah tempat

Ringkasan materi yang dinyatakan secara ringkas dan jelas agar siswa mudah memahami keseluruhan isi bab.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Gerakan berpindah tempat seperti melompat, berjalan, dan berlari termasuk pola gerak . . . .
   a. manipulatif   c. non-lokomotor
   b. lokomotor   d. reflek

Soal-soal untuk menguji pemahaman siswa setelah mempelajari materi dalam satu bab.

Glosarium

Aktivitas. Kegiatan.
Akuatik. Berhubungan dengan air.
Atletik. Cabang olahraga terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar.
Artistik. Mempunyai nilai seni; bersifat seni.

Berisi istilah-istilah penting yang disertai dengan penjelasan arti istilah tersebut agar siswa mudah memahami materi dalam satu bab.

Indeks

A

Aedes aegypti 119
air tajin 119
aktivitas akuatik 95

fleksibilitas 36, 68
fogging 120

G

gaya bebas 96

Merupakan daftar kata-kata penting yang diikuti nomor halaman kemunculan di dalam isi buku.

Lampiran

Lampiran 1

Daftar Induk Organisasi Olahraga

1. **Federasi-federasi Olahraga Nasional**

GABSI	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
FORKI	Federasi Olahraga Karate Indonesia
FASI	Federasi Aeromodelling Seluruh Indonesia

Lampiran berisi bahan pendukung atau informasi untuk menambah pengetahuan siswa.

Daftar Isi

Katalog Dalam Terbitan (KDT) – ii
Kata Sambutan – iii
Kata Pengantar – iv
Pendahuluan – v
Daftar Isi – viii

Bab 1 Olahraga dan Permainan – **1**
A. Gerak Lokomotor Jalan dan Lari – **3**
B. Gerak Nonlokomotor Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk – **5**
C. Gerak Manipulatif Melempar, Menangkap, dan Menendang – **8**
Uji Kompetensi – **13**

Bab 2 Aktivitas Kebugaran Jasmani – **15**
A. Latihan Kekuatan Otot Bahu dan Dada – **16**
B. Latihan Daya Tahan – **19**
Uji Kompetensi – **22**

Bab 3 Aktivitas Senam Artistik – **25**
A. Latihan Keseimbangan – **26**
B. Kombinasi Gerakan Senam Ketangkasan – **29**
Uji Kompetensi – **32**

Bab 4 Aktivitas Senam Ritmik – **35**
A. Berbagai Gerak Mengayun Lengan dan Menekuk Lutut dalam Senam Irama Tanpa Iringan Musik – **36**
B. Berbagai Gerak Mengayun Lengan dan Menekuk Lutut dalam Senam Irama dengan Iringan Musik – **39**
Uji Kompetensi – **40**

Bab 5 Budaya Hidup Sehat – **43**
A. Kebersihan Pakaian – **44**
B. Kebutuhan Tidur dan Istirahat – **45**
Uji Kompetensi – **48**

Bab 6 Olahraga dan Permainan – **51**
A. Gerak Dasar Lokomotor Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat – **52**
B. Gerak Non-lokomotor Memutar Badan, Menekuk Lutut, Meliukkan Badan, dan Mengayun Lengan – **55**

Bab 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani – **65**
A. Latihan Kelentukan dan Kelenturan – **66**
B. Latihan Koordinasi Gerak – **68**
Uji Kompetensi – **70**

Bab 8 Aktivitas Senam Artistik – **73**
A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat – **74**
B. Senam Ketangkasan dengan Alat – **76**
Uji Kompetensi – **79**

Bab 9 Aktivitas Senam Ritmik – **83**
A. Senam Irama Secara Individu dengan Diiringi Lagu – **84**
B. Senam Irama Secara Beregu dengan Diiringi Lagu – **86**
Uji Kompetensi – **90**

Bab 10 Aktivitas Akuatik (Renang) – **93**
A. Latihan Renang Gaya Dada – **94**
B. Latihan Pernapasan Renang Gaya Dada – **97**
C. Kombinasi Gerakan Tungkai dan Lengan Renang Gaya Dada – **97**
Uji Kompetensi – **100**

Bab 11 Aktivitas di Luar Kelas (*Outdoor*) – **103**
A. Berkemah (*Camping*) – **104**
B. Penjelajahan di Sekitar Sekolah – **105**
C. Memilih Tempat yang Baik dan Aman untuk Berkemah dan Bermain – **110**
D. Penjagaan Keselamatan Diri dan Orang Lain Pada Saat Berkemah – **111**
Uji Kompetensi – **112**

Bab 12 Budaya Hidup Sehat – **115**
A. Penyakit Menular dan Cara Pencegahannya – **116**
B. Persyaratan Kesehatan dan Cara Penggunaan Kamar Mandi, Jamban, dan Peturasan – **121**
Uji Kompetensi – **124**

Daftar Pustaka – 126

Glosarium – 127

Indeks – 129

Lampiran – 132

Olahraga dan Permainan

Kata Kunci

1. Gerak lokomotor
2. Gerak non-lokomotor
3. Gerak manipulatif

Gambar 1.1 *Para siswa melakukan gerak lokomotor seperti berlari*

Bagaimanakah cara melakukan gerak membungkuk? lalu, bagaimanakah cara melakukan gerak berlari? Gerak membungkuk merupakan contoh gerak non-lokomotor. Sedangkan gerak berlari termasuk gerak lokomotor. Kedua olahraga tersebut sangatlah mudah untuk dilakukan. Selain itu, olahraga tersebut juga sangat efisien, karena tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melakukannya.

Pada materi berikut ini, kalian akan belajar tentang gerak lokomotor berupa jalan dan lari, gerak non-lokomotor berupa mengayun, membungkuk, dan menekuk, serta gerak manipulatif berupa gerak melempar, menangkap, dan menendang. Jadi, setelah mempelajari materi berikut ini, kalian diharapkan dapat melakukan berbagai pola gerak jalan dan lari, gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk, serta gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang. Selain itu, kalian diharapkan dapat menerapkan gerakan tersebut dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga macam, yaitu gerak non-lokomotor, gerak lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak dasar non-lokomotor yaitu gerak yang dilakukan di tempat atau tidak berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor adalah gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat. Sedangkan gerak dasar manipulatif adalah gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil.

Coba lihatlah pembagian kemampuan gerak dasar di bawah ini!

Sumber: *M.Furqon, 2002, halaman 30*

A. Gerak Lokomotor Jalan dan Lari

Olahraga jalan dan lari merupakan beberapa contoh gerak lokomotor. Gerak jalan dan lari dapat disebut gerak lokomotor, karena gerak yang dilakukan oleh olahraga jalan dan lari adalah gerak berpindah tempat.

Berikut ini akan dijelaskan tentang kombinasi jalan dan lari yang dilakukan dengan koordinasi gerak yang baik.

1. Jalan dengan Ujung Kaki Sambil Mengangkat Lutut kemudian Lari

Pernahkah kalian melakukan gerakan berjalan dengan satu kaki? Jika pernah, tentu kalian juga bisa melakukan gerakan jalan dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut kemudian lari. Cara melakukan gerakan tersebut yaitu:

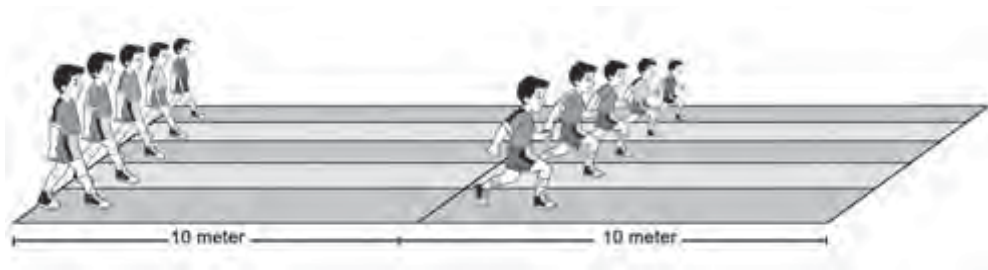
a. Buatlah tiga buah garis dengan jarak masing-masing 10 meter.
b. Gerakannya: mulai berjalan dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut melewati garis pertama. Setelah melewati garis kedua larilah sekencang-kencangnya hingga mencapai dan melewati garis ketiga. Perhatikan gambar di bawah ini agar kalian dapat memahaminya!

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 2.26*

Gambar 1.2 *Jalan dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut kemudian lari*

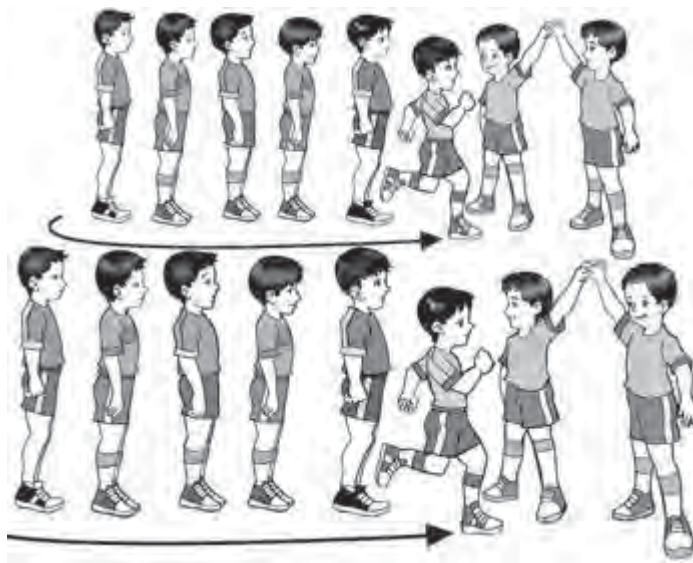
2. Jalan Cepat kemudian Lari

Jalan cepat kemudian lari dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Buatlah tiga buah garis berderet-deret horizontal dengan jarak 10 meter. Antara garis pertama dan kedua digunakan untuk jalan cepat. Sedangkan antara garis kedua dan ketiga digunakan untuk lari.
b. Gerakannya: lima orang anak bersiap-siap di baris pertama. Setelah aba-aba mulai, anak-anak jalan dengan cepat sampai ke garis II. Setelah sampai di garis II, larilah secepat-cepatnya ke garis III. Siapa yang paling cepat melewati garis ke III, dialah yang menjadi pemenang. Agar kalian dapat memahaminya, perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.3 *Jalan cepat kemudian lari*

3. Contoh Permainan Gerak Lokomotor

Permainan gerak lokomotor dapat dimainkan oleh seluruh siswa kelas 3. Contohnya yaitu permainan melalui terowongan dengan cara:

a. Kelas dibagi menjadi 2 kelompok, dan tiap kelompok berdiri satu-satu seperti tampak pada gambar.
b. Dengan aba-aba guru, anak yang berada paling belakang berjalan/lari maju melewati di bawah tangan teman yang berdiri di depan.
c. Teman-teman berikutnya tidak menunggu apa-apa lagi, maju ke depan dengan jalan seperti yang telah dilakukan teman sebelumnya.
d. Kelompok yang selesai lebih dahulu dinyatakan menang.

Gambar 1.4 *Permainan melalui terowongan*

B. Gerak Non-Lokomotor Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

Berbagai macam contoh gerak non-lokomotor telah dipaparkan pada awal bab ini. Tetapi pada materi ini hanya akan membahas mengenai gerak non-lokomotor yang berupa gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk. Pahamilah uraian berikut, agar kalian dapat mempraktikkannya.

1. Kombinasi Gerak (Non-Lokomotor) Mengayun Lengan ke Depan dan ke Belakang

Untuk dapat melakukan gerak (non-lokomotor) mengayun lengan ke depan dan ke belakang caranya sebagai berikut.

a. Sikap awal: badan berdiri tegak, kedua kaki sedikit dirapatkan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

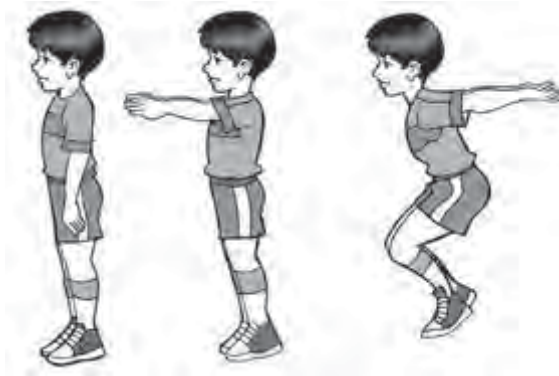
b. Gerakannya:

Hitungan 1: ayun kedua lengan ke depan lurus.

Hitungan 2: ayunkan kembali kedua lengan dari depan ke belakang lurus melalui bawah di samping badan, lutut agak dibengkokkan.

Hitungan 3: ayunkan kembali kedua lengan dari belakang ke depan lurus, melalui bawah di samping badan.

Hitungan 4: ayunkan kembali kedua lengan dari depan ke belakang lurus, melalui bawah di samping badan.

Demikian seterusnya, lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.

Gambar 1.5 *Mengayun lengan ke depan dan ke belakang*

2. Kombinasi Gerak (Non-Lokomotor) Membungkukkan Badan dan Menekuk Lutut

Gerak (non-lokomotor) membungkukkan badan dan menekuk lutut dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Sikap awal: badan berdiri tegak, kedua kaki sedikit dijarangkan, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

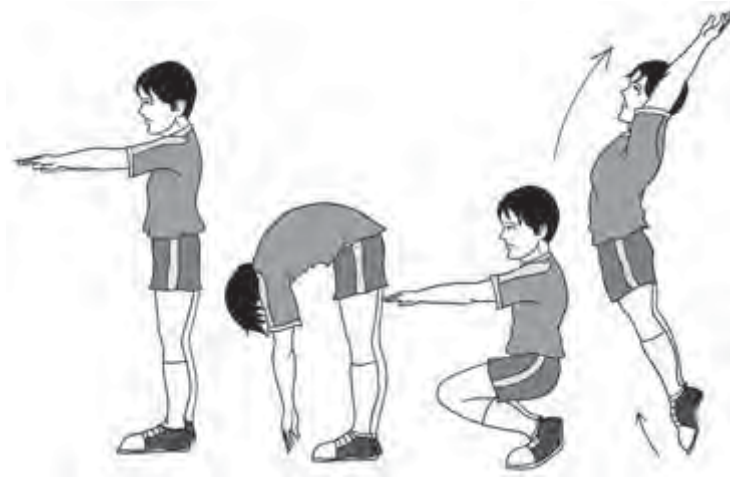
b. Gerakannya:

Hitungan 1 : bungkukkan badan ke depan, kedua tangan sejajar bahu, jari-jari telapak tangan menyentuh lantai, kedua kaki tetap lurus, kepala mengikuti gerakan badan.

Hitungan 2 : jongkok (menekuk lutut), tumit diangkat, kedua tangan sejajar bahu lurus ke depan.

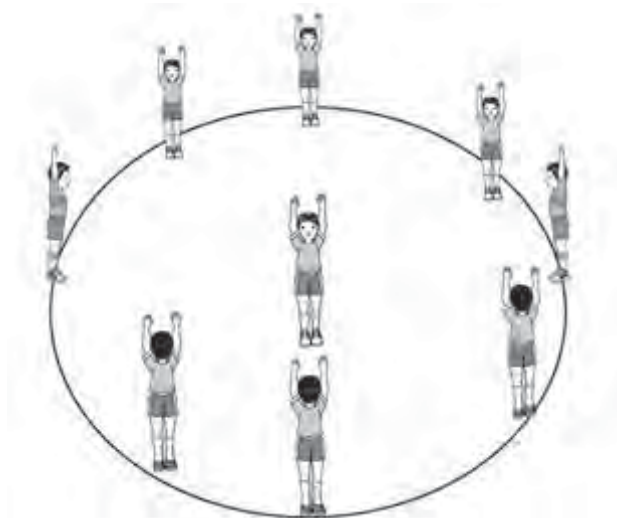
Hitungan 3 : kembali bungkukkan badan ke depan. Gerakan seperti pada hitungan pertama.

Hitungan 4 : badan berdiri tegak, seperti pada sikap awal.

Demikian seterusnya, lakukanlah sebanyak 2 x 8 hitungan.

Gambar 1.6 *Membungkukkan badan dan menekuk lutut*

3. Contoh Permainan Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan, misalnya permainan meniru pemimpin. Kalian dapat melakukan permainan gerak non-lokomotor bersama teman-teman sekelas. Caranya yaitu:

a. Anak-anak membuat lingkaran. Apabila tempatnya tidak memungkinkan bisa membentuk lebih dari 1 lingkaran.
b. Kemudian salah satu anak ditunjuk menjadi pemimpin dan berada di tengah-tengah lingkaran.
c. Anak yang berada di tengah lingkaran melakukan sesuatu di situ (misalnya: membungkukkan badan, menekuk lutut, atau mengayun lengan) dan anak yang lain harus menirunya.

Gambar 1.7 *Permainan meniru pemimpin*

C. Gerak Manipulatif Melempar, Menangkap, dan Menendang

Di bawah ini akan dibahas tentang berbagai macam gerak manipulatif yaitu: melempar, menangkap, dan menendang. Ketiga gerak tersebut terdapat dalam teknik dasar permainan dengan menggunakan bola. Pahamilah pembahasan berikut ini agar kalian dapat melakukan gerak manipulatif tersebut.

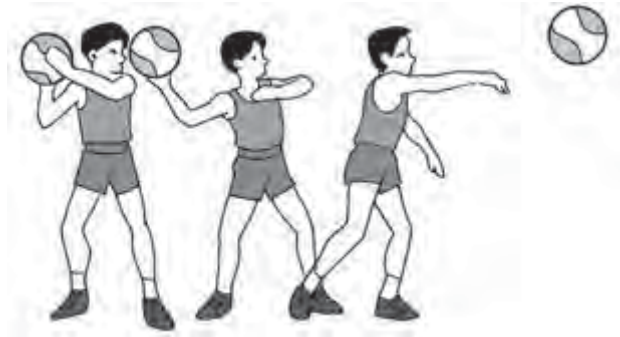
1. Melempar Bola

Melempar (*passing*) pada permainan bola tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

a. Melambungkan bola

b. Memantulkan bola

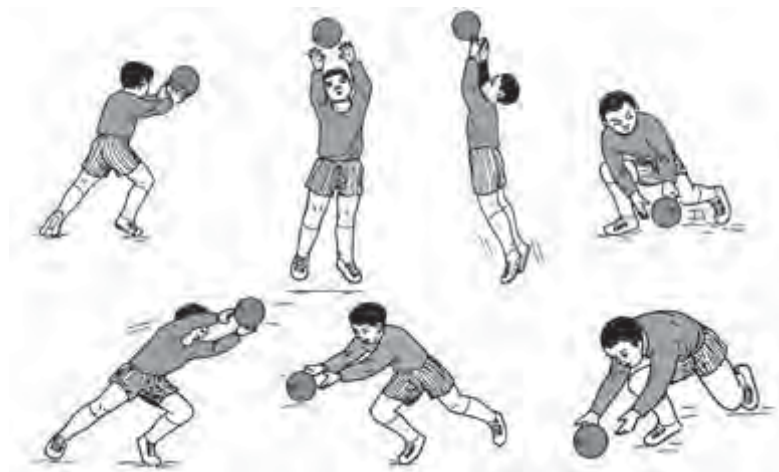
Kedua cara melempar bola tersebut dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik melemparkan bola yang dilakukan dari atas, dari samping, bawah, maupun dari belakang. Hal terpenting yang

harus diperhatikan saat melempar adalah pandangan diarahkan ke tempat sasaran yang akan dituju. Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.8 *Cara melempar bola*

2. Menangkap Bola

Menangkap bola biasanya dilakukan dengan dua tangan. Berbagai macam cara menangkap bola yaitu:

a. Menangkap bola tinggi
b. Menangkap bola setinggi dada
c. Menangkap bola setinggi pinggang
d. Menangkap bola yang bergulir di tanah

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.9 *Berbagai macam cara menangkap bola*

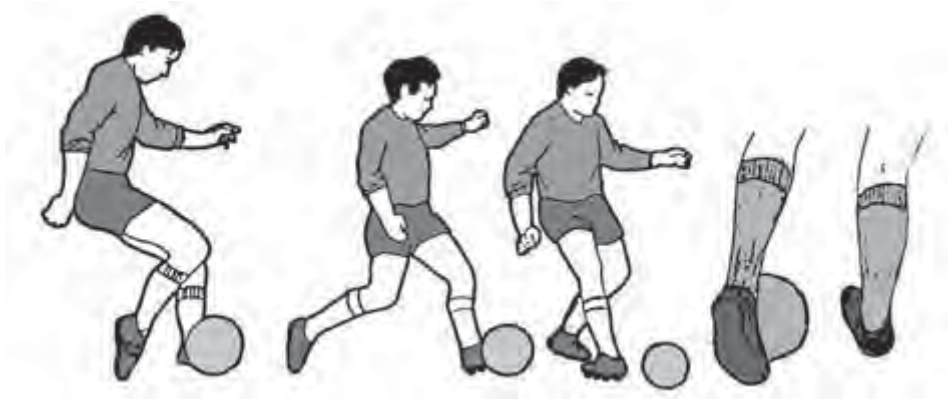
3. Menendang Bola

Menendang bola dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu:

a. Menendang dengan kaki bagian dalam

b. Menendang dengan kaki bagian luar

c. Menendang dengan punggung kaki (kura-kura kaki penuh).

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.10 *Cara menendang bola*

4. Contoh Permainan Gerak Manipulatif

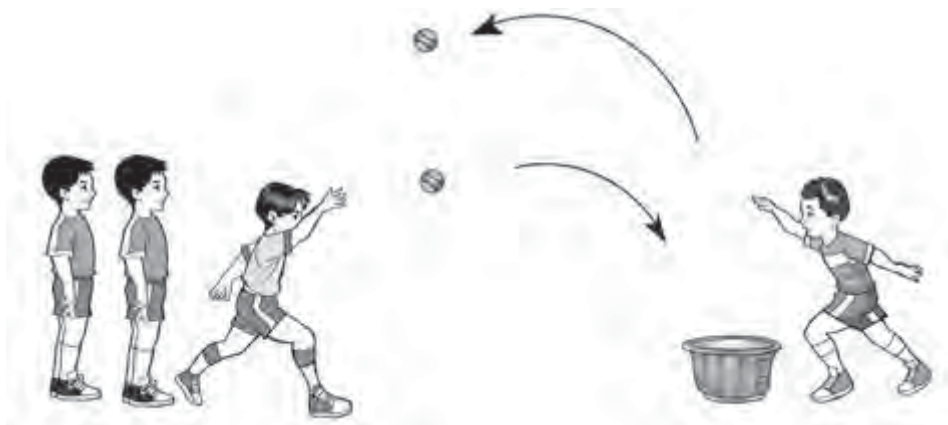
Gerak manipulatif (melempar bola) juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan. Cara melakukan permainan gerak manipulatif sebagai berikut.

a. Seluruh siswa kelas dibagi menjadi beberapa kelompok dan susunan. Tiap kelompok menerima 3 buah bola kasti (dapat berbagai macam bola).

b. Siswa nomor 3 dari tiap kelompok bersiap-siap di belakang keranjang.

c. Dengan aba-aba guru, siswa nomor 1 mencoba melemparkan bola satu demi satu ke dalam keranjang. Kemudian dihitung jumlah bola yang masuk.

d. Siswa nomor 3 mengambil bola-bola tadi dan memberikannya kepada nomor 2.

e. Siswa nomor 1 berdiri di belakang dan nomor 4 siap di dekat keranjang. Permainan berjalan terus hingga semua anggota mendapat giliran. Kelompok yang memiliki nilai paling banyak dinyatakan menang.

Sumber: *M.Furqon, 2006, halaman 32*

Gambar 1.11 *Permainan melemparkan bola ke dalam keranjang*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara melakukan permainan gerak manipulatif (melempar bola)? Jika sudah paham, cobalah kalian melakukan permainan tersebut bersama teman-teman sekelas!

InfoMedia

Kegiatan berolahraga memiliki beberapa tujuan. Berikut ini ada empat tujuan olahraga.

1. Memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Memelihara dan meningkatkan kesehatan.
3. Meningkatkan kegemaran berolahraga sebagai rekreasi.
4. Mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Rangkuman

1. Kemampuan gerak dasar dikategorikan menjadi 3, yaitu:
   a. Gerak dasar non-lokomotor
   b. Gerak dasar lokomotor
   c. Gerak dasar manipulatif
2. Gerak dasar non-lokomotor adalah gerak yang dilakukan di tempat atau tidak berpindah tempat.
3. Gerak dasar lokomotor adalah gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat.
4. Gerak dasar manipulatif adalah gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil.
5. Contoh gerak dasar lokomotor kombinasi jalan dan lari, yaitu:
   a. Jalan dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut kemudian lari.
   b. Jalan cepat kemudian lari.
6. Contoh gerak dasar non-lokomotor kombinasi mengayun, membungkuk, dan menekuk, yaitu:
   a. Mengayun lengan ke depan dan ke belakang.
   b. Membungkukkan badan dan menekuk lutut.
7. Contoh gerak dasar manipulatif melempar, menangkap, dan menendang, yaitu:
   a. Teknik melempar bola (*passing*)
   b. Teknik menangkap bola (*catching*)
   c. Teknik menendang bola

Uji Kompetensi

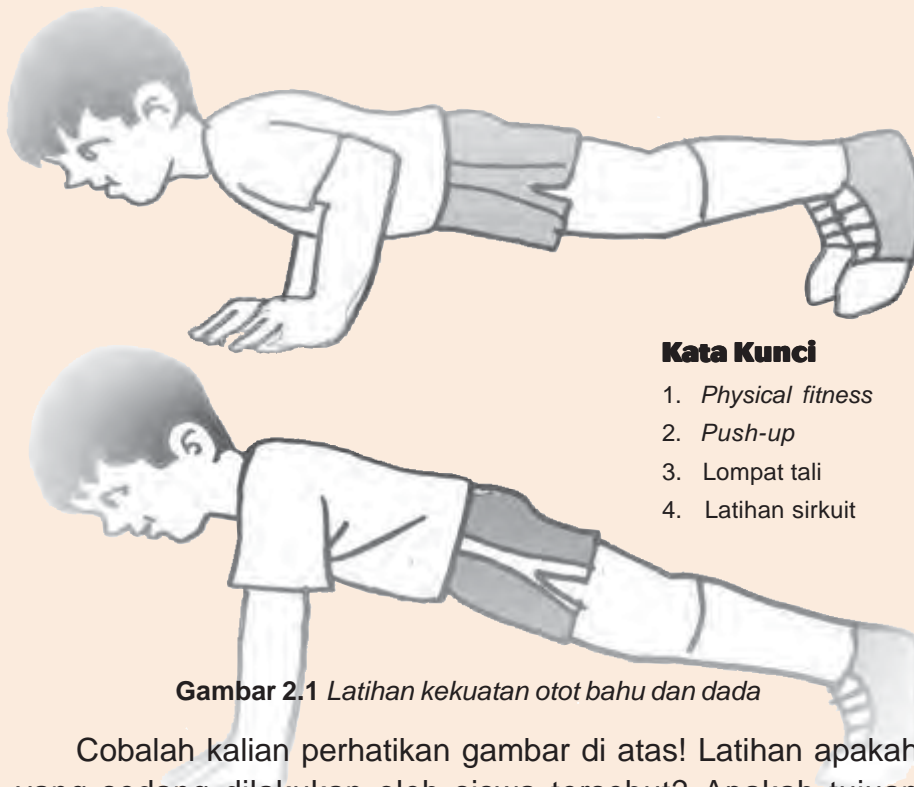
A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Gerakan berpindah tempat seperti melompat, berjalan, dan berlari termasuk pola gerak . . . .
   a. manipulatif
   b. lokomotor
   c. non-lokomotor
   d. reflek
2. Berlari dan berjalan adalah termasuk olahraga cabang . . . .
   a. renang
   b. gulat
   c. senam
   d. atletik
3. Gerakan yang termasuk pola gerak non-lokomotor adalah . . . .
   a. berjalan
   b. melempar bola
   c. mengayun lengan
   d. menendang bola
4. Arah tendangan bola akan melambung apabila ditendang dengan kaki bagian . . . .
   a. luar kaki
   b. atas kaki
   c. dalam kaki
   d. punggung kaki
5. Induk organisasi olahraga atletik adalah . . . .
   a. PASI
   b. PSSI
   c. Persani
   d. PBSI
6. Berikut ini contoh gerak manipulatif, ***kecuali*** . . . .
   a. melempar bola
   b. membungkukkan badan
   c. menangkap bola
   d. memvoli

7. Gerak lokomotor adalah . . . .
   a. gerak pindah tempat
   b. gerak tanpa pindah tempat
   c. gerak terampil
   d. gerak reflek
8. Aba-aba start lari cepat adalah . . . .
   a. bersedia - ya!
   b. siap - ya!
   c. bersedia - siap - mulai!
   d. bersedia - siap - ya!
9. Gerakan mengayun lengan dan menekuk lutut adalah termasuk pola gerak . . . .
   a. manipulatif
   b. lokomotor
   c. non-lokomotor
   d. reflek
10. Gerakan melempar bola dan menendang bola adalah termasuk pola gerak . . . .
   a. manipulatif
   b. lokomotor
   c. non-lokomotor
   d. reflek

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud gerak lokomotor?
2. Berilah lima contoh gerak non-lokomotor!
3. Sebutkan dua cara melempar bola!
4. Apakah yang harus diperhatikan saat melempar bola?
5. Sebutkan tiga cara menendang bola!

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

1. *Physical fitness*
2. *Push-up*
3. Lompat tali
4. Latihan sirkuit

Gambar 2.1 *Latihan kekuatan otot bahu dan dada*

Cobalah kalian perhatikan gambar di atas! Latihan apakah yang sedang dilakukan oleh siswa tersebut? Apakah tujuan berlatih seperti gambar di atas? Siswa tersebut sedang melakukan latihan push-up. Latihan tersebut berguna untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada. Cobalah kalian lakukan latihan seperti gambar di atas!

Pada bab ini akan membahas tentang latihan kekuatan otot bahu dan dada serta latihan daya tahan. Sehingga setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan dapat melakukan latihan kekuatan otot-otot bahu dan dada. Selain itu, juga dapat melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana.

Kebugaran jasmani dapat disebut juga *physical fitness*. Kebugaran jasmani diperlukan tubuh untuk menjalankan tugas sehari-hari. Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa bagian, diantaranya adalah kekuatan dan daya tahan.

A. Latihan Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera.

Adapun bentuk-bentuk latihan kekuatan otot bahu dan dada sebagai berikut.

1. Latihan *Push-Up*

Cara melakukan *push-up* yaitu:

a. Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai.
b. Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.
c. Angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
d. Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.

e. Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian diulang lagi semampunya. Semakin lama semakin bertambah ulangannya.

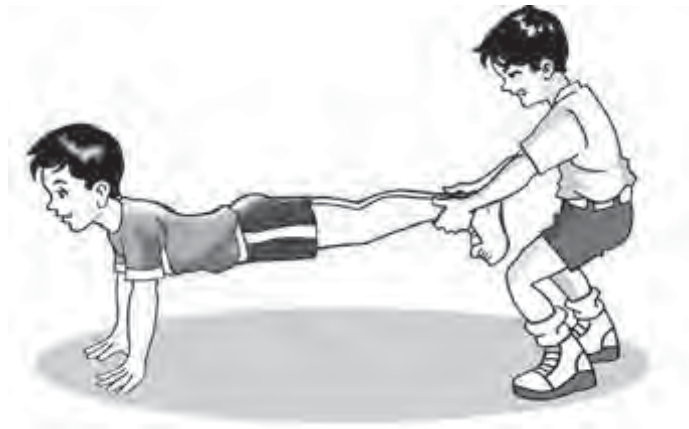
Perhatikan gambar di bawah ini agar kalian dapat memahaminya!

Gambar 2.2 *Latihan push-up*

2. Latihan Gerobak Jalan

Cara melakukan latihan gerobak jalan yaitu:

a. Seorang siswa melakukan gerakan berjalan dengan kedua tangannya. Sedangkan temannya membantu memegang/ mengangkat kedua kaki siswa yang melakukan gerakan tersebut.

b. Lakukan latihan tersebut secara bergantian dengan jarak tempuh ± 10 m.

Gambar 2.3 *Latihan gerobak jalan*

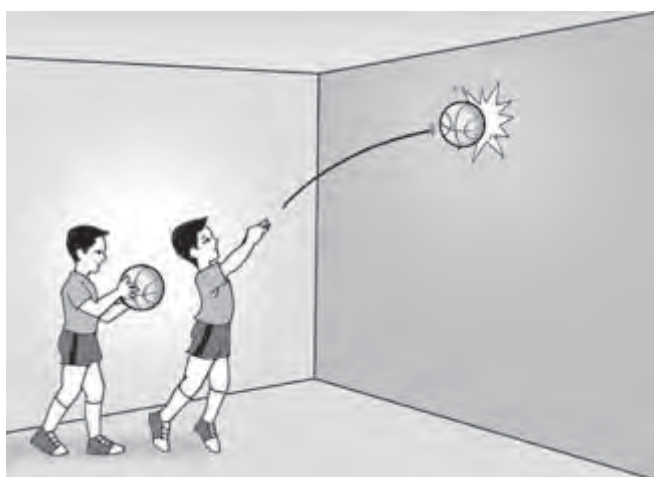
3. Memanjat Tali

Memanjat tali merupakan latihan yang bagus untuk melatih kekuatan otot tangan dan bahu. Perhatikan gambar di samping!

Gambar 2.4 *Memanjat tali*

4. Melempar Bola ke Dinding

Cara melakukan lemparan bola ke dinding yaitu:

a. Sikap berdiri dan tangan membawa bola.
b. Lemparkan bola ke dinding lalu tangkaplah kembali.
c. Cobalah latihan ini beberapa kali!

Gambar 2.5 *Melempar bola ke dinding*

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot bahu dan lengan yang lain, misalnya latihan dorong-mendorong, tarik-menarik, mendorong ke atas, dan tarik tambang.

B. Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat.

Adapun bentuk-bentuk latihan daya tahan adalah sebagai berikut.

1. Lompat Tali Perorangan

Cara melakukan lompat tali perorangan yaitu:

a. Gerakan lompat tali untuk perorangan dapat dilakukan dengan cara dilempar maupun sambil berjalan.
b. Sediakanlah tali karet yang panjangnya 2 meter. Kedua ujung tali dipegang oleh siswa. Sedangkan tali yang bagian tengah dibiarkan di lantai.
c. Tali diputar ke arah depan dan melambung. Pada saat tali menyentuh lantai, kaki melompati tali dengan cara bergantian atau kedua kaki secara bersamaan.
d. Lakukan lompatan sebanyak 10x dengan cepat dan benar.

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 2.59*

Gambar 2.6 *Lompat tali perorangan*

2. Lompat Tali Berpasangan atau Beregu

Lompat tali berpasangan atau beregu dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Sediakanlah tali karet yang panjangnya 2-3 m. Kedua ujung tali dipegang oleh 2 anak lalu diputar melambung berayun-ayun.

b. Salah satu anak berayun masuk ke dalam ayunan dengan berjengket-jengket.
c. Lakukan lompatan sebanyak 10x dengan cepat dan benar.

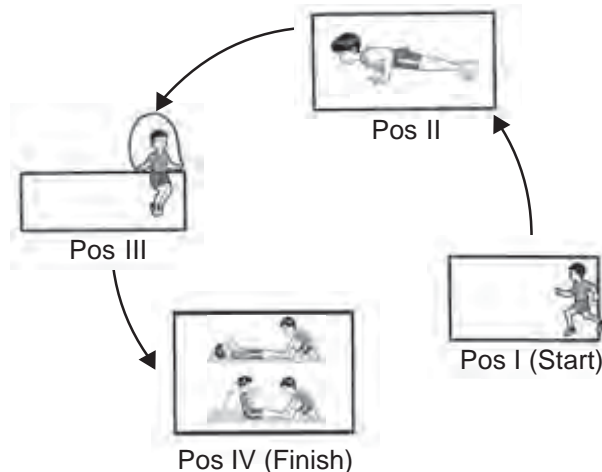
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.7 *Lompat tali berpasangan/beregu*

3. Latihan Sirkuit (Berangkai)

Latihan sirkuit atau berangkai adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran. Selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada setiap pos tersebut siswa melakukan tugas tertentu, misalnya:

Pos I : START (lari pelan di tempat selama 20 detik).
Pos II : Melakukan gerakan *push-up* sebanyak 10x
Pos III : Melakukan lompat tali perorangan sebanyak 10x lompatan
Pos IV : Melakukan gerakan *sit up* sebanyak 10x (FINISH)

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.8 *Latihan sirkuit (berangkai)*

4. Lari Bolak-balik Sambil Mengambil Benda

Lakukanlah latihan ini secara berlomba dengan teman-teman agar lebih bersemangat!

Gambar 2.9 *Lari bolak-balik sambil mengambil benda*

Bentuk latihan daya tahan yang lain misalnya lari berbelok-belok, naik turun tangga, dan lari jarak jauh.

Tugas

Bentuklah sebuah kelompok yang beranggotakan 5 orang! Lalu lakukanlah lompat tali secara berpasangan atau beregu! Catatlah nama siswa yang paling cepat dan benar dalam melakukan lompatan!

InfoMedia

Melakukan jogging atau lari-lari kecil secara teratur memberikan manfaat yang bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan tubuh. Jogging memberikan keuntungan antara lain:

a. Membuat jantung kuat, semakin memperlancar peredaran darah dan pernapasan.
b. Meningkatkan kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari.
c. Membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan.
d. Mengencangkan otot kaki, paha, dan punggung.
e. Membuat tidur lebih nyenyak.

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani/kesegaran jasmani adalah nama lain dari *physical fitness*.
2. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
3. Bentuk latihan kekuatan, seperti: *push-up, pull up*, panjat tali, dorong-mendorong, tarik tambang.
4. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan.
5. Bentuk latihan daya tahan, seperti: lompat tali, latihan sirkuit (berangkai), lari bolak-balik, naik turun tangga, dan lari jarak jauh.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. *Physical fitness* adalah nama lain dari . . . .
   a. kebugaran rohani
   b. kebugaran jasmani
   c. tubuh sehat
   d. jiwa kuat
2. Berlatih melompat yang baik bila dilakukan di . . . .
   a. lantai
   b. halaman
   c. bak mandi
   d. bak lompat

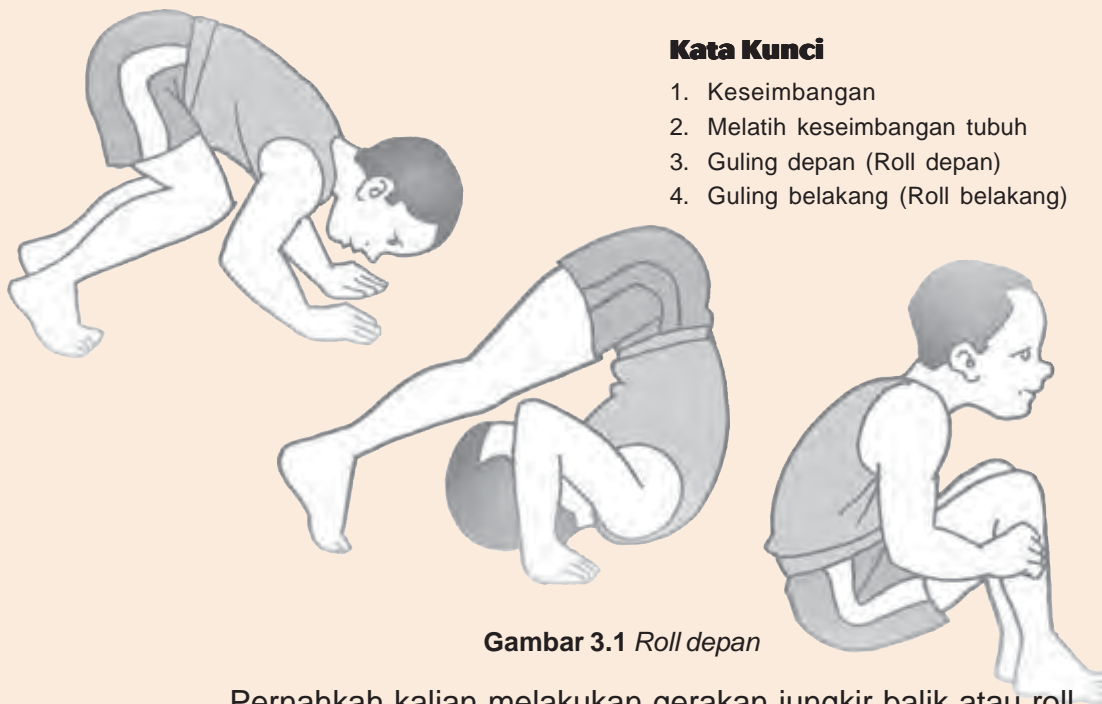
3. Nama lain latihan sirkuit adalah . . . .
   a. *sit-up*
   b. estafet
   c. berangkai
   d. bersambung
4. Latihan memanjat tali dapat melatih otot . . . .
   a. leher
   b. paha
   c. kaki
   d. bahu dan lengan
5. Gerakan *pull-up* dilakukan dengan cara bergantung di . . . .
   a. palang tunggal
   b. palang sejajar
   c. ranting
   d. tiang
6. Gerakan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot bahu adalah . . . .
   a. lompat tali
   b. lari jarak jauh
   c. sikap kapal terbang
   d. panjat tali
7. Ketika melakukan latihan gerobak dorong, siswa berjalan dengan menggunakan . . . .
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. satu tangan
   d. dua tangan

8. Di bawah ini yang **bukan** termasuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah . . . .
   a. dorong-mendorong
   b. tarik-menarik
   c. *sit-up*
   d. *push-up*
9. Gerakan lompat tali membuat otot kaki menjadi . . . .
   a. keras
   b. kuat
   c. lemas
   d. lemah
10. Olahraga yang teratur membuat badan kita tetap . . . .
   a. sakit
   b. malas
   c. sehat
   d. berpenyakit

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud kekuatan?
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu!
3. Apakah kegunaan mempunyai daya tahan tubuh yang baik?
4. Sebutkan bentuk-bentuk latihan daya tahan!
5. Sebutkan beberapa manfaat melakukan joging atau lari kecil!

Bab 3

Aktivitas Senam Artistik

Kata Kunci

1. Keseimbangan
2. Melatih keseimbangan tubuh
3. Guling depan (Roll depan)
4. Guling belakang (Roll belakang)

Gambar 3.1 *Roll depan*

Pernahkah kalian melakukan gerakan jungkir balik atau roll depan? Gerakan tersebut termasuk ke dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan bermanfaat meningkatkan kemampuan mengendalikan tubuh serta meningkatkan ketangkasan dan kelenturan tubuh. Sebelum melakukan gerakan senam, terlebih dahulu lakukanlah gerakan pemanasan dan pendinginan agar otot-otot menjadi lemas.

Materi yang akan kalian pelajari pada bab ini yaitu tentang latihan keseimbangan dan kombinasi gerakan senam ketangkasan. Jadi, setelah mempelajari materi berikut ini kalian diharapkan dapat melakukan senam lantai dasar dan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menyebut jenis-jenis senam. Ada senam si buyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam tera, dan lain-lain. Menurut induk organisasi senam tingkat dunia yaitu FIG (*Federation International de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan senam umum (*general gymnastics*).

Seperti kita ketahui bahwa senam lantai merupakan salah satu bagian senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras.

A. Latihan Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, serta sebagian besar olahraga dan permainan. Latihan keseimbangan bermanfaat meningkatkan kemampuan koordinasi.

Bentuk-bentuk latihan keseimbangan adalah sebagai berikut.

1. Mengangkat Satu Kaki

Sikap Permulaan:

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan bebas.

Gerakannya:

a. Rentangkan kedua lengan ke atas kepala.

b. Angkat satu kaki lurus ke depan. Lakukan secara perlahan-lahan hingga kaki lurus dengan pinggul.
c. Kaki tumpuan tetap lurus. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan, kemudian ganti kaki yang sebelahnya.

Gambar 3.2 *Keseimbangan mengangkat satu kaki*

2. Menulis Nama Sendiri di Tanah dengan Salah Satu Kaki

Sikap Permulaan:
Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang. Salah satu kaki (kanan atau kiri) diangkat atau digantung.

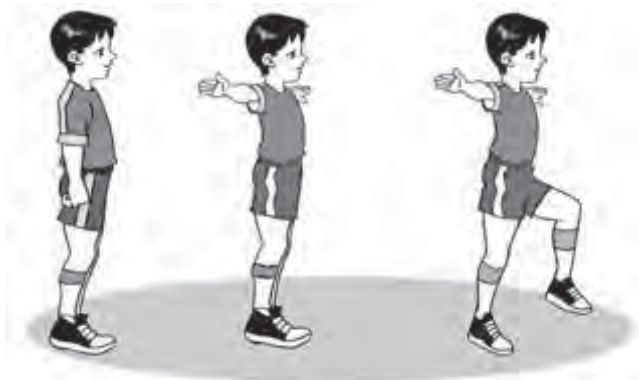
Gerakannya:
a. Dengan kaki tergantung, tulislah namamu dengan ujung ibu jari.
b. Perhatikan gerakan ujung jari sewaktu menulis.
c. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Gambar 3.3 *Menulis nama sendiri di tanah dengan salah satu kaki*

3. Berdiri Menirukan Burung Bangau

Sikap Permulaan:
Berdiri tegak, kedua tangan telentang.

Gerakannya:
a. Tekuklah kaki kiri dan pertahankan kaki tumpu.

b. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan, kemudian ganti kaki yang sebelahnya.

Gambar 3.4 *Berdiri menirukan burung bangau*

4. Menirukan Katak Melompat

Sikap Permulaan:

Badan posisi jongkok dan kedua tangan menyentuh ke lantai.

Gerakannya:

a. Pada saat akan jongkok, kedua tangan lurus ke depan. Angkatlah kedua kaki ke atas seperti menirukan gerakan katak melompat.
b. Namun ingat, saat kedua kaki bertumpu pada lantai, kedua tangan tetap lurus ke depan.
c. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Gambar 3.5 *Menirukan katak melompat*

B. Kombinasi Gerakan Senam Ketangkasan

Adapun beberapa kombinasi gerakan dalam senam ketangkasan antara lain:

1. Berjalan Dilanjutkan Guling ke Belakang pada Bidang Miring

Cara melakukan:

a. Berjalanlah ke depan menuju bidang miring.
b. Kemudian dilanjutkan gerakan guling ke belakang pada bidang miring.
c. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Gambar 3.6 *Berjalan dilanjutkan guling ke belakang pada bidang miring*

2. Berlari Dilanjutkan Guling ke Depan pada Bidang Datar

Cara melakukan:

a. Sebagai awalan yaitu dengan berlari.
b. Kemudian dilanjutkan gerakan guling ke depan pada bidang datar.
c. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

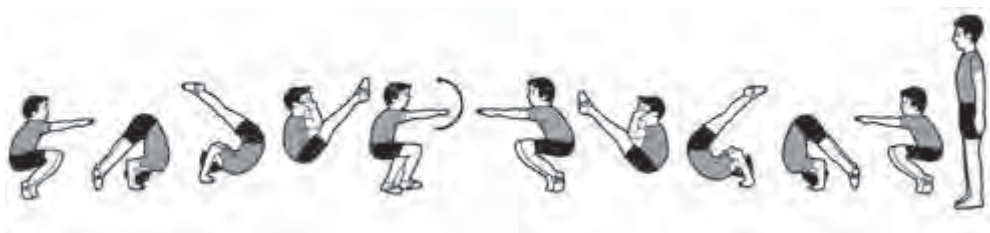
Gambar 3.7 *Berlari dilanjutkan guling ke depan pada bidang datar*

3. Guling Depan Dilanjutkan Guling ke Belakang

Dalam melakukan gerakan kombinasi guling depan dan guling belakang, ada tiga kunci utama gerakan yang harus diperhatikan, yaitu: gerakan guling ke depan, gerakan perputaran, dan gerakan guling ke belakang.

Cara melakukan rangkaian atau kombinasi guling depan dan guling ke belakang adalah sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan berguling ke depan. Gunakan tengkuk sebagai tumpuan awal gerakan.
b. Setelah sikap akhir guling depan kemudian berputar 180^{o}, dengan cara berputarnya yaitu kaki silang kanan di depan.
c. Selanjutnya lakukan gerakan guling ke belakang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 3.43*

Gambar 3.8 *Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara-cara melakukan berbagai macam latihan keseimbangan tersebut? Jika sudah paham, cobalah kalian lakukan bentuk-bentuk latihan keseimbangan tersebut!

InfoMedia

Senam pertama kali merupakan gerakan akrobat yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan kreta (kriti) pada masa kebudayaan Minoan di Mesir Kuno dalam seni "lompat sapi" pada 2000 tahun yang lalu.

Sumber: *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar 9, halaman 76*

Rangkuman

1. Macam-macam senam, misalnya: senam si buyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam tera, senam militer, dan lain-lain.
2. Induk organisasi senam tingkat dunia yaitu FIG (*Federation International de Gymnastique*).
3. Senam lantai dapat disebut juga senam artistik yaitu senam dengan seluruh keterampilan gerakan. Senam lantai dilakukan pada lantai yang beralaskan matras.
4. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan, seperti: keseimbangan kapal terbang, menulis nama sendiri di tanah dengan salah satu kaki, berdiri menirukan burung bangau, dan menirukan lompat katak.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Sebelum melakukan senam, sebaiknya . . . terlebih dahulu.
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. makan
   d. minum
2. Pada saat melakukan sikap kapal terbang, kedua tangan . . . .
   a. dilipat
   b. direntangkan ke samping
   c. menyentuh lantai
   d. menyentuh bahu
3. Latihan berguling dilakukan di atas . . . .
   a. matras
   b. rumput
   c. lantai
   d. kasur
4. Sikap kapal terbang adalah gerakan untuk latihan . . . .
   a. kelentukan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. kekuatan
5. Latihan keseimbangan merupakan gerakan dasar olahraga cabang . . . .
   a. senam
   b. atletik
   c. renang
   d. sepak bola

6. Istilah lain untuk senam artistik adalah . . . .
   a. senam irama
   b. senam ritmik
   c. SKJ
   d. senam lantai
7. Jenis senam yang bukan termasuk macam-macam senam yaitu . . . .
   a. senam si buyung
   b. senam anak
   c. senam aerobik
   d. SKJ
8. Melakukan latihan menggulung disebut juga latihan . . . .
   a. berguling
   b. jungkir balik
   c. *push-up*
   d. meroda
9. Induk organisasi senam tingkat dunia adalah . . . .
   a. Persani
   b. FIG
   c. FIFA
   d. PSSI
10. Gerakan berguling termasuk ke dalam gerakan senam . . . .
    a. SKJ
    b. lantai
    c. irama
    d. ritmik
11. Latihan keseimbangan bermanfaat meningkatkan kemampuan . . . .
    a. koordinasi
    b. mengingat
    c. berlari
    d. berdiri

12. Ketika menulis nama sendiri di tanah menggunakan . . . kaki.
    a. jari kelingking
    b. ibu jari
    c. jari telunjuk
    d. jari tengah
13. Gerakan guling depan pada bidang datar diawali dengan . . . .
    a. berjalan
    b. berdiri
    c. merangkak
    d. jongkok
14. Tumpuan awal gerakan berguling ke depan adalah . . . .
    a. kepala
    b. bahu
    c. tengkuk
    d. dahi
15. Sikap permulaan pada gerakan meniru katak melompat yaitu . . . .
    a. berdiri
    b. telentang
    c. telungkup
    d. jongkok

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskanlah pengertian senam lantai!
2. Berilah contoh macam-macam senam yang kalian ketahui!
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan yang kalian ketahui!
4. Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan berdiri menirukan burung bangau!
5. Apakah kepanjangan FIG?

Aktivitas Senam Ritmik

Sumber: *www.apakabarpsbg.wordpress.com, 5 Februari 2009*

Gambar 4.1 *Siswa sedang melakukan senam irama*

Tahukah kalian bagaimana cara melakukan gerak dasar mengayun lengan dan menekuk lutut dalam senam irama? Senam ritmik dapat disebut juga senam irama, yaitu senam yang dapat diiringi dengan irama. Adapun irama yang digunakan seperti pita rekaman, video, televisi, tepukan tangan, ketukan kayu ke tiang atau juga pohon.

Pada bab ini akan dibahas tentang kombinasi gerak dasar aktivitas ritmik secara individu maupun beregu dan dilakukan tanpa atau dengan menggunakan iringan musik. Sehingga setelah mempelajari materi berikut ini, kalian akan dapat melakukan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik tanpa musik atau dengan iringan musik.

Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Alat yang disediakan antara lain: balon, simpai, bola, bendera, gada, dan pita. Adapun irama yang digunakan seperti pita rekaman, video, televisi, tepukan tangan, ketukan kayu ke tiang atau juga pohon.

Tekanan yang harus diberikan pada senam irama yaitu:

1. Irama : 2/4, 3 /4, 4/4, dan lain-lain.
2. Kelentukan tubuh (fleksibilitas).
3. Kelanjutan gerakan (rangkaian gerak yang tidak terputus-putus).

A. Berbagai Gerak Mengayun Lengan dan Menekuk Lutut dalam Senam Irama Tanpa Iringan Musik

1. Gerak Dasar Mengayun Kedua Lengan ke Samping Badan

Cara melakukan gerakan mengayun kedua lengan ke samping badan yaitu:

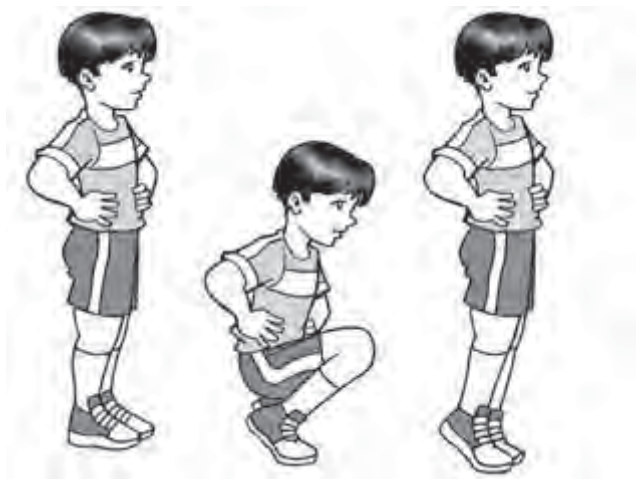
a. Gerakan lengan diayun ke samping kiri dan kanan setinggi pinggul.
b. Lengan diangkat (diayun) ke atas, ke arah samping kiri dan kanan.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut ini!

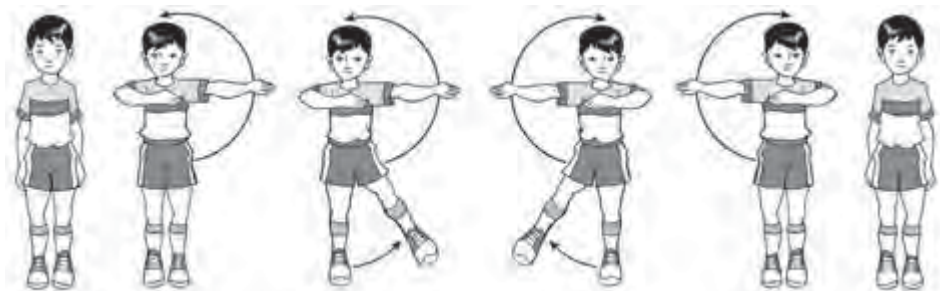
Gambar 4.2 *Gerak dasar mengayun kedua lengan ke samping badan*

2. Gerak Dasar Menekuk Lutut

Cara melakukan gerak dasar menekuk lutut yaitu:

a. Sikap badan berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di pinggang.
b. Hitungan 1: Jongkok, tumpuan pada ujung jari kaki.
c. Hitungan 2: Berdiri
d. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

3. Gerak Dasar Lompat di Tempat Sambil Mengayun Lengan

Cara melakukan lompat di tempat sambil mengayun lengan yaitu:

a. Lengan diayun ke arah kiri atas, maka kaki kanan melompat ke arah kiri.
b. Lakukan gerakan kebalikannya dan lakukan secara berulang-ulang.

Gambar 4.4 *Gerak dasar lompat di tempat sambil mengayun lengan*

4. Gerak Dasar Lengan Silang Rentang Sambil Menekuk Lutut

Cara melakukan gerakan lengan silang rentang sambil menekuk lutut yaitu:

a. Sambil menyilangkan kedua lengan di depan badan, lutut kaki kanan diangkat tinggi, lutut dibengkokkan, badan membulat dan kepala tunduk.
b. Sambil merentangkan kedua lengan ke samping lurus, kaki kanan diturunkan, kaki kiri diangkat ke belakang lurus, badan dilentingkan, dada dibuka dan dagu diangkat.
c. Lakukan gerakan kebalikannya dan lakukan secara berulang-ulang.

Gambar 4.5 *Gerak dasar lengan silang rentang sambil menekuk lutut*

B. Berbagai Gerak Mengayun Lengan dan Menekuk Lutut dalam Senam Irama dengan Iringan Musik

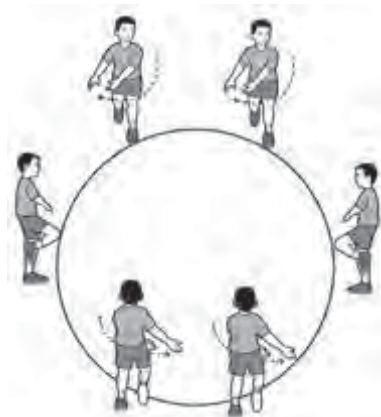
Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan yang sesuai dengan irama lagunya. Misalnya: musik lagu Jali-jali, Topi Saya Bundar, Naik-naik ke Puncak Gunung, Lihat Kebunku, dan lain-lain.

Perhatikan contoh berbagai gerak mengayun lengan dan menekuk lutut secara beregu dalam senam irama dengan menggunakan iringan musik di bawah ini.

Sikap permulaan:

Sejumlah siswa membuat lingkaran. Satu lingkaran diisi oleh 4-6 anak yang saling menghadap ke dalam lingkaran. Jarak antara anak satu dengan yang lain ± 1,5 m.

Gerakannya:

Lakukan gerakan menekuk lutut (dengan cara diangkat) dan mengayun kedua lengan ke samping badan seperti gambar 4.2 dan gambar 4.3 dengan mengikuti iringan musik Naik-naik ke Puncak Gunung.

Gambar 4.6 *Gerakan mengayun lengan dan menekuk lutut dalam senam irama*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara melakukan gerakan dalam senam irama secara individu atau perorangan? Jika sudah paham, cobalah kalian lakukan gerakan senam irama tersebut dengan menggunakan irama tepukan tangan!

InfoMedia

Orang yang sangat berjasa dalam senam irama adalah J.J Dalcroze. Namun karena Dalcroze seorang guru musik, maka yang dia utamakan adalah mengenai perasaan terhadap musik daripada gerakannya. Oleh karena itu, R. Bode seorang guru pendidikan jasmani dan juga sebagai murid Dalcroze, terus mengembangkan senam musik tersebut. Karena ia seorang guru pendidikan jasmani, maka ia lebih mementingkan gerak tubuh daripada musik.

Rangkuman

1. Senam ritmik bisa disebut juga senam irama. Pada waktu melakukan gerakan harus disesuaikan dengan irama, ketukan, hitungan, atau suara-suara yang mengiringi gerakan itu.
2. Alat yang disediakan untuk senam irama, seperti: bendera, bola, topi, pita, tali, simpai, dan lain-lain.
3. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh, dan kelanjutan gerakan.
4. Senam irama yang dilakukan bersama-sama atau secara beregu dapat diiringi dengan musik lagu Jali-jali, Topi Saya Bundar, Naik-naik ke Puncak Gunung, Lihat Kebunku.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Senam yang diiringi musik dan dilakukan dengan irama dan ketukan yang mengiringi gerakan disebut . . . .
   a. senam lantai
   b. senam ritmik
   c. senam massal
   d. senam aerobik

2. Alat yang disediakan untuk melakukan senam ritmik/ irama yaitu . . . .
   a. gada
   b. video
   c. matras
   d. radio dan pita kaset
3. Di bawah ini yang bukan merupakan tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah . . . .
   a. irama
   b. kelentukan tubuh
   c. kelanjutan gerakan
   d. kekuatan otot
4. Setelah melakukan gerakan senam, kaki jangan ditekuk supaya peredaran darah menjadi . . . .
   a. cepat
   b. lambat
   c. lancar
   d. teratur
5. Pada saat berjalan bergandengan tangan, langkah kaki harus . . . .
   a. berbeda
   b. sama
   c. sesuka hati
   d. berangkai
6. Senam irama mengutamakan unsur . . . .
   a. gerak dan irama
   b. irama dan kelanjutan
   c. kelanjutan dan gerak
   d. irama, kelanjutan, dan gerak
7. Di bawah ini yang **bukan** termasuk iringan yang digunakan untuk melakukan senam irama adalah . . . .
   a. pita rekaman
   b. cakram
   c. tepukan tangan
   d. video

8. Senam irama/ritmik mengutamakan gerak yang . . . .
   a. teratur
   b. lincah
   c. indah
   d. serasi
9. Judul lagu yang tidak dapat digunakan untuk mengiringi gerakan senam irama adalah . . . .
   a. Jali-jali
   b. Lihat Kebunku
   c. Topi Saya Bundar
   d. Hari Merdeka
10. Gerakan dalam senam irama/ ritmik yang indah harus disesuaikan dengan . . . .
   a. irama lagu
   b. hentakan kaki
   c. ingsutan
   d. suara

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud senam irama?
2. Sebutkan alat yang digunakan untuk melakukan senam irama!
3. Sebutkan irama yang dapat digunakan untuk mengiringi gerakan senam irama!
4. Apa yang dimaksud kelanjutan gerakan dalam senam irama?
5. Berilah contoh lagu-lagu yang dapat digunakan untuk mengiringi senam irama!

Bab 5

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci

1. Kesehatan pribadi
2. Kebersihan pakaian
3. Istirahat

Gambar 5.1 *Salah satu cara menjaga kebersihan pakaian adalah dengan mencucinya*

Tahukah kalian bahwa pakaian merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi badan kita? Selain sebagai penutup badan, pakaian juga berguna untuk melindungi badan dari cuaca panas dan dingin. Oleh karena itu, menjaga kebersihan pakaian sangatlah penting. Pakaian yang bersih akan terbebas dari kuman penyakit dan terasa nyaman saat dipakai.

Pada bab ini kalian akan belajar tentang cara menjaga kebersihan pakaian dan menjaga kesehatan tubuh dengan cara beristirahat. Setelah mempelajari materi berikut ini, kalian diharapkan dapat menjaga kebersihan pakaian dan menjaga kesehatan tubuh masing-masing.

A. Kebersihan Pakaian

Pakaian berguna untuk melindungi tubuh kita, seperti melindungi dari udara dingin, panas matahari, kotoran, serta debu.

Kebersihan pakaian harus selalu kita perhatikan. Pakaian yang bersih akan terbebas dari kuman penyakit, sehingga pakaian yang dikenakan akan terasa nyaman di badan. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai syarat pakaian yang memenuhi kesehatan, antara lain:

1. Tidak merusak kulit.
2. Tidak terlalu sempit.
3. Mudah dicuci dan mudah dirapikan.

Tugas

Cobalah kamu meneliti pakaian-pakaian yang kamu miliki! Apakah semuanya sudah memenuhi syarat-syarat kesehatan? Bandingkan jawabanmu dengan jawaban teman-temanmu!

Berikut ini berbagai cara untuk menjaga kebersihan pakaian. Cobalah kamu menerapkan cara berikut, agar pakaianmu selalu bersih.

1. Pakaian sehabis dipakai sebaiknya dicuci (dibersihkan).
2. Jangan menaruh pakaian yang sudah dipakai ke dalam lemari. Jika perlu gantungkan pakaian yang sudah dipakai di luar kamar.
3. Sediakan tempat khusus untuk baju, sepatu, topi, dan lain-lain.
4. Kosongkan saku-saku pada baju atau celana.
5. Pakaian yang disimpan dalam lemari selalu dalam keadaan bersih dan kering.

B. Kebutuhan Tidur dan Istirahat

Gambar 5.2 *Tidur dapat mengurangi kelelahan*

Kesehatan jasmani dan rohani erat sekali hubungannya dan saling mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, menjaga kesehatan jasmani saja, tanpa memperhatikan kesehatan rohani akan terasa kurang sempurna. Terkadang ada orang yang tidak peduli dengan kesehatannya, karena terlalu berlebihan dalam beraktivitas, sehingga dapat merasa cepat lelah.

Lelah adalah suatu keadaan di mana kemampuan kerja menurun. Lelah jasmani disebabkan timbunan zat-zat yang tidak berguna lagi (antara lain zat asam susu) sebagai hasil dari proses penguraian di dalam tubuh. Maka untuk menghilangkannya diperlukan istirahat atau tidur.

1. Hal-hal yang Terjadi Selama Tidur

Hal-hal yang terjadi selama tidur antara lain:

a. Menghilangkan zat-zat yang tidak diperlukan lagi yang tertimbun di dalam tubuh.

b. Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang usang atau rusak.
c. Menghentikan aktivitas-aktivitas yang tidak utama (gerak tubuh, berpikir, dan lain-lain).
d. Menurunkan atau melambatkan aktivitas-aktivitas yang utama (jantung, pernapasan dan lain-lain).
e. Selama tidur aktivitas saraf dan jiwa berkurang, karena aliran darah ke otak berkurang.
f. Suhu tubuh menurun.

2. Lamanya Tidur

Lama tidur yang baik untuk anak-anak setiap harinya adalah delapan jam. Akan tetapi ada orang dewasa yang tidur kurang dari delapan jam atau ada pula yang bahkan lebih dari delapan jam.

3. Hal-hal yang Mengakibatkan Gangguan Tidur

Beberapa hal yang dapat mengakibatkan gangguan tidur, antara lain:
a. Suara-suara yang keras.
b. Cahaya lampu yang terlalu terang.
c. Pikiran yang tidak tenang.
d. Kerja fisik atau kerja pikiran yang terlalu keras.
e. Perut kosong atau terlalu kenyang.

4. Pertolongan bagi Orang yang Susah Tidur

Pertolongan yang dapat diberikan kepada orang yang susah tidur, antara lain:
a. Mandi dengan air hangat sebelum tidur.
b. Makanlah makanan yang banyak mengandung vitamin dan garam mineral, misalnya sayuran dan buah-buahan.
c. Melakukan olahraga yang teratur.
d. Selekas mungkin mendapatkan penyelesaian dalam suatu persoalan hidup.

Petunjuk Praktis

Terapkanlah pola tidur sehat dengan mengikuti petunjuk berikut ini.

1. Biasakan kalian tidur tepat pada waktunya. Selain itu, bangunlah pula pada waktu yang sama.
2. Berolahragalah secara teratur, karena olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
3. Ciptakan suasana yang nyaman, misalnya penerangan dibuat redup atau mendengarkan musik yang lembut.
4. Usahakan jangan tidur dalam keadaan lapar atau kekenyangan.

Tugas

Setelah kalian membaca dan memahami materi di atas, sekarang coba lakukan kegiatan mencuci satu potong pakaian. Kemudian jemurlah pakaian tersebut hingga kering! Selanjutnya disetrika hingga kelihatan rapi. Lakukan latihan tersebut di rumah masing-masing. Mintalah orang tua atau kakak kalian untuk mendampingi kegiatan ini.

InfoMedia

Definisi kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

Rangkuman

1. Kegunaan pakaian yaitu untuk melindungi tubuh, seperti melindungi dari udara dingin, panas matahari, kotoran, serta debu.
2. Beberapa syarat pakaian yang memenuhi kesehatan antara lain:
   a. Tidak merusak kulit
   b. Tidak sempit
   c. Mudah dicuci dan dirapikan.
3. Lelah adalah suatu keadaan di mana kemampuan kerja menurun.
4. Melakukan tidur atau istirahat bertujuan untuk melepas lelah.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Berikut ini yang **bukan** merupakan syarat pakaian yang memenuhi kesehatan adalah . . . .
   a. tidak merusak kulit
   b. mahal
   c. mudah dicuci
   d. tidak sempit
2. Pakaian yang sudah dipakai sebaiknya . . . .
   a. disimpan di lemari
   b. dijemur
   c. dicuci
   d. disetrika

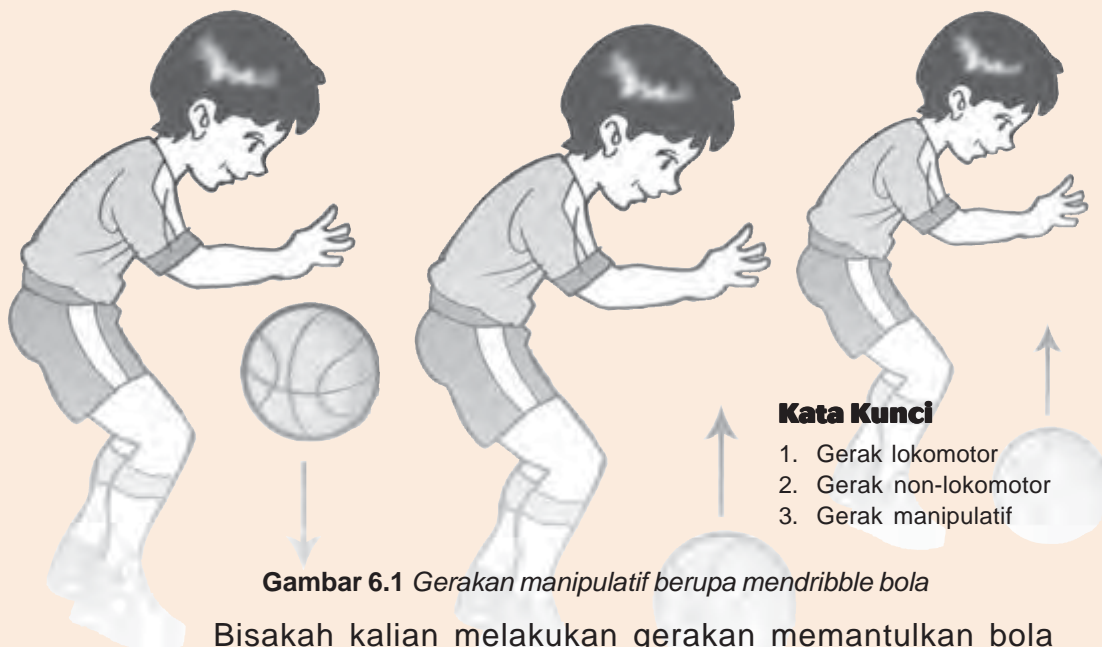
3. Saat kita tidur, suhu tubuh menjadi . . . .
   a. naik
   b. menurun
   c. normal
   d. tetap
4. Melakukan istirahat atau tidur bertujuan untuk . . . .
   a. cepat sembuh
   b. olahraga
   c. pemanasan
   d. melepas lelah
5. Kebersihan adalah pangkal . . . .
   a. pandai
   b. kesehatan
   c. kaya
   d. jasmani
6. Dalam sehari sebaiknya kita tidur selama . . . jam.
   a. 6
   b. 7
   c. 8
   d. 9
7. Suatu keadaan di mana kemampuan kerja menurun disebut . . . .
   a. malas
   b. lelah
   c. tidur
   d. sakit
8. Cara menjaga kebersihan rambut adalah dengan . . . .
   a. keramas
   b. menggosok gigi
   c. menyikat
   d. makan

9. Pertolongan yang dapat diberikan kepada orang yang susah tidur adalah . . . .
   a. makan yang banyak sebelum tidur
   b. minum susu sebelum tidur
   c. makan buah sebelum tidur
   d. mandi air hangat sebelum tidur
10. Keramas, memotong kuku, dan mandi termasuk di dalam menjaga kebersihan . . . .
   a. pribadi
   b. lingkungan
   c. rohani
   d. mulut

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan beberapa hal yang sering membuatmu merasa lelah!
2. Apa saja yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan pribadi?
3. Sebutkan lima syarat pakaian yang sehat!
4. Bagaimanakah cara menghilangkan lelah jasmani?
5. Hal-hal apa sajakah yang terjadi selama tidur?

Olahraga dan Permainan

Kata Kunci
1. Gerak lokomotor
2. Gerak non-lokomotor
3. Gerak manipulatif

Gambar 6.1 *Gerakan manipulatif berupa mendribble bola*

Bisakah kalian melakukan gerakan memantulkan bola seperti gambar di atas? Gerakan memantulkan bola termasuk gerak manipulatif. Karena gerak yang dilakukan disertai dengan gerak keterampilan tubuh dalam menggunakan bola. Cara melakukan gerakan memantulkan bola yaitu bola dipantulkan ke lantai dengan satu atau dua tangan. Dalam permainan bola basket biasanya gerakan ini disebut juga gerakan mendribble bola. Mendribble bola dapat dilakukan di tempat atau sambil berjalan ke depan, ke samping, atau sambil berlari.

Pada uraian berikut ini, akan dibahas mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor (kombinasi jalan, lari, dan lompat), gerak dasar non-lokomotor (kombinasi memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan), serta gerak dasar manipulatif (memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola). Sehingga setelah mempelajari materi berikut, kalian diharapkan dapat melakukan gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor, dan gerak dasar manipulatif.

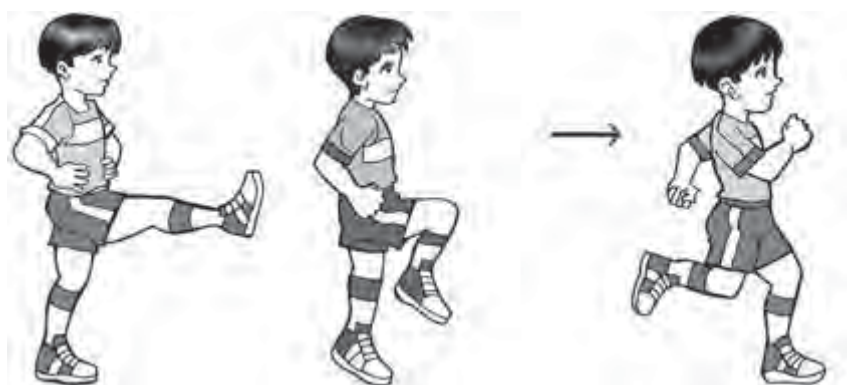
A. Gerak Dasar Lokomotor Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

1. Latihan Kombinasi Berjalan ke Depan dengan Mengangkat Lutut Kemudian Lari

Caranya yaitu:

a. Cobalah kamu berjalan ke depan dengan mengangkat lutut. Kedua tangan dilipat di samping badan. Pandangan lurus ke depan.

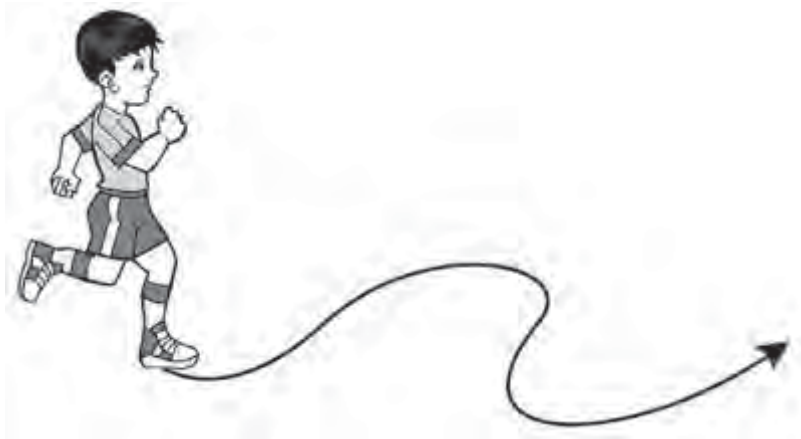
b. Kemudian pada hitungan ketiga larilah secepat-cepatnya! Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.2 *Latihan jalan dengan mengangkat lutut kemudian lari*

2. Latihan Kombinasi Berjalan ke Depan kemudian Lari Berbelok-belok

Caranya yaitu:

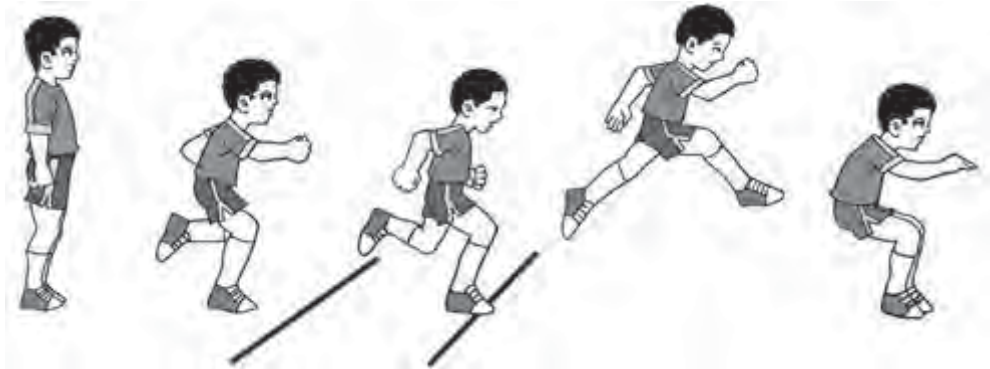
a. Cobalah kamu berjalan ke depan. Kedua tangan dilipat di samping badan. Pandangan lurus ke depan.
b. Kemudian pada hitungan ketiga larilah berbelok-belok. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.3 *Latihan jalan kemudian lari berbelok-belok*

3. Latihan Kombinasi Berjalan ke Depan - Lari - Melompat

Caranya yaitu:

a. Cobalah kamu berjalan ke depan. Kedua tangan dilipat di samping badan. Pandangan lurus ke depan.
b. Pada hitungan ketiga berlarilah secepat-cepatnya menuju ke garis kedua.
c. Tepat pada garis kedua, tumpukan kakimu pada garis dengan satu kaki lalu melompat, hop!
d. Mendaratlah dengan kedua kaki bersama-sama. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.4 *Latihan berjalan ke depan - lari - melompat*

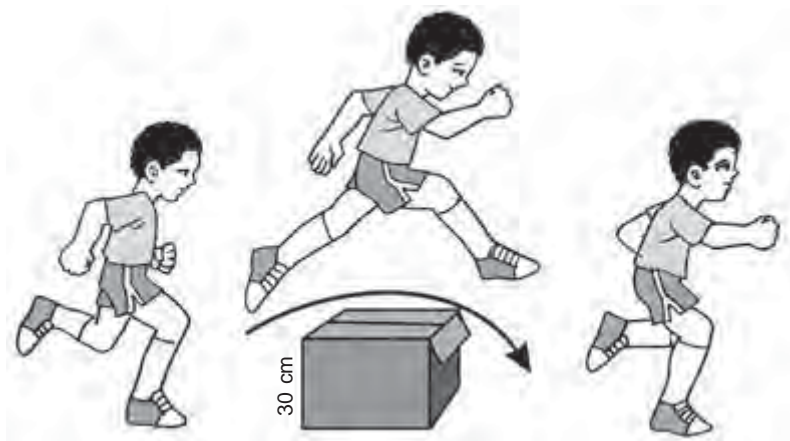
4. Latihan Kombinasi Lari kemudian Lompat Melewati Kardus

Caranya yaitu:

a. Pada aba-aba, "siap!", ambilah ancang-ancang.

b. Pada aba-aba "mulai!", berlarilah secepat-cepatnya menuju ke kardus.

c. Dengan dua kaki lalu melompat dengan cara melewati kardus, hop! Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.5 *Latihan berlari dan melompat melewati kardus*

5. Latihan Kombinasi Lari kemudian Lompat di Dalam Ban

Caranya yaitu:

a. Pada aba-aba, "siap!", ambilah ancang-ancang.
b. Pada aba-aba "mulai!", berlarilah secepat-cepatnya menuju ke ban.
c. Kemudian melompat di dalam ban dengan salah satu kaki secara bergantian. Lakukan secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.6 *Latihan berlari dan melompat di dalam ban*

B. Gerak Non-lokomotor Memutar Badan, Menekuk Lutut, Meliukkan Badan, dan Mengayun Lengan

1. Kombinasi Gerakan Meliukkan Badan dan Mengayun Lengan

Sikap permulaan:

Berdiri tegak, kaki agak dibuka. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga/kepala. Telapak tangan menghadap ke depan, pandangan ke depan.

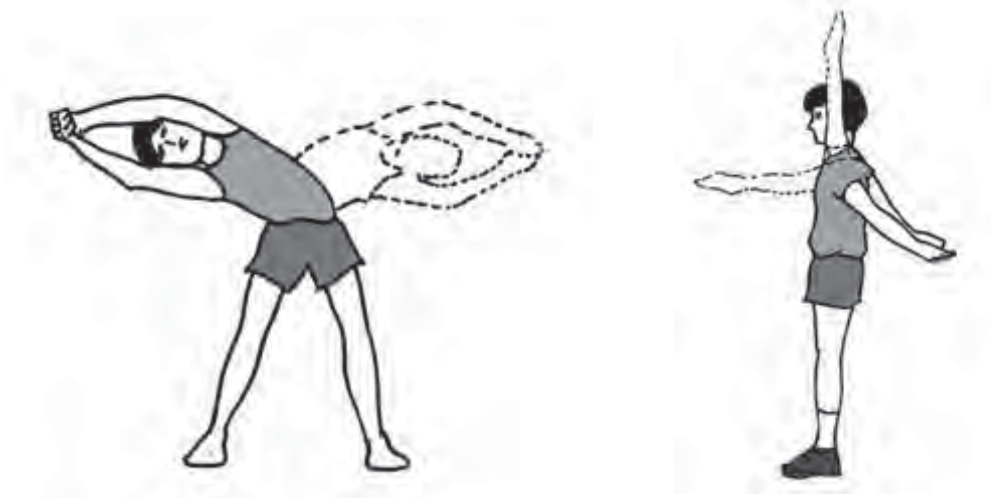
Gerakannya:

Hitungan 1-2 : Liukkan badan ke samping kiri kemudian kembali lagi seperti sikap awal yaitu kedua lengan lurus ke atas.

Hitungan 3-4 : Ayun kedua lengan ke belakang kemudian kembali lagi seperti sikap awal yaitu kedua lengan lurus ke atas sejajar bahu.

Hitungan 5-6 : Gerakan kebalikan dari hitungan 1 - 2.

Hitungan 7-8 : Gerakan sama seperti hitungan 3 - 4.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.7 *Kombinasi gerakan meliukkan badan dan ayun lengan*

2. Kombinasi Gerakan Menekuk Lutut dan Memutar Badan

Sikap Permulaan:

Bungkukkan badan ke depan, lutut tetap lurus agak dibuka. Ujung jari sentuhkan ke lantai, kepala mengikuti gerakan.

Gerakannya:

Hitungan 1-2 : Jongkok, tumit diangkat, kedua lengan sejajar bahu lurus ke depan. Kemudian hitungan ke-2 kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 3-4 : Putar badan ke samping kiri, terus ke samping kiri, ke belakang, ke samping kanan dan kembali pada sikap membungkukkan badan.

Hitungan 5-6 : Gerakan sama seperti hitungan 1 - 2.

Hitungan 7-8 : Gerakan kebalikan dari hitungan 3 - 4.

Gambar 6.8 *Kombinasi gerakan menekuk lutut dan memutar badan*

3. Latihan Kombinasi Gerakan Menekuk Lutut dan Mengayun Lengan

Sikap Permulaan:

Berdiri tegak, kaki agak dibuka, kedua lengan lurus ke depan.

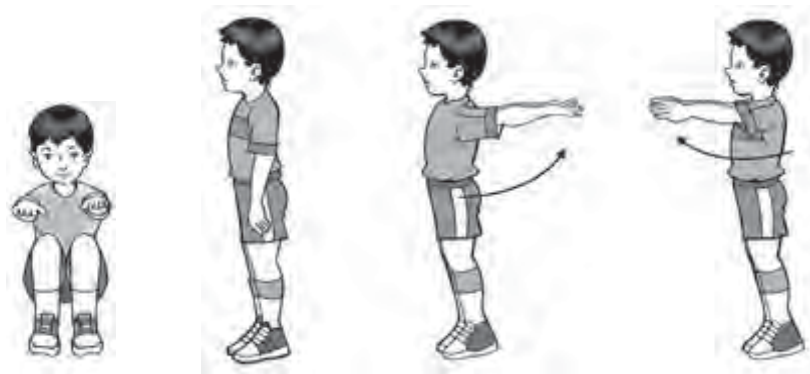
Gerakannya:

Hitungan 1 : Jongkok, tumit diangkat, kedua tangan sejajar bahu lurus ke depan.

Hitungan 2 : Kemudian berdiri lagi kembali ke sikap semula.

Hitungan 3 : Ayun kedua lengan ke belakang.

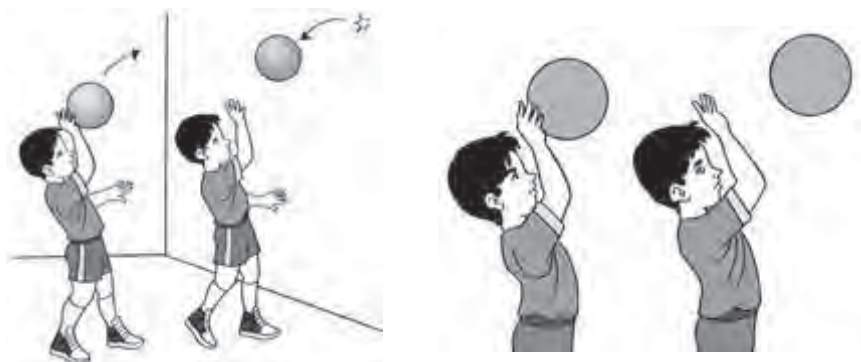
Hitungan 4 : Ayun lengan kembali ke depan. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.9 *Latihan kombinasi menekuk lutut dan ayun lengan*

C. Gerak Manipulatif Memvoli, Memantulkan, Menendang, dan Mengontrol Bola

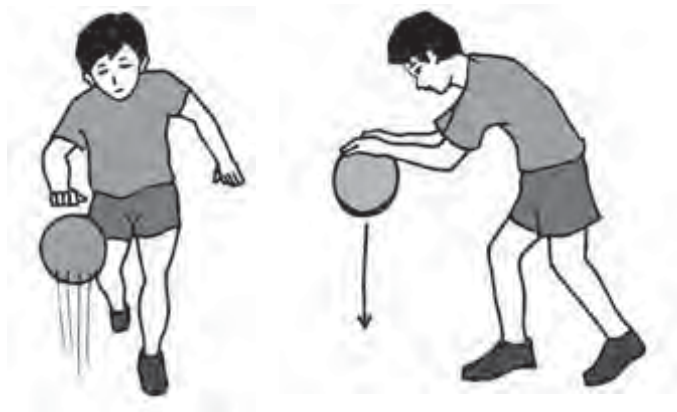
1. Memvoli Bola

Cara memvoli bola yaitu memukul bola ke dinding/tembok dan pertahankan jangan sampai bola jatuh ke lantai. Biasanya gerakan memvoli bola ini dapat digunakan sebagai dasar untuk berlatih bola voli.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.10 *Memvoli bola*

2. Memantulkan Bola

Cara memantulkan bola yaitu:

a. Pantul-pantulkan bola ke lantai dengan menggunakan jari tangan, sambil bergerak ke arah yang dikehendaki.
b. Pada saat memantulkan bola, tidak dengan dipukul atau ditepuk. Ketika bola memantul lagi ke atas, tangan yang menahan sedikit mengikuti arah bola, kemudian baru dipantulkan lagi ke lantai/ tanah.
c. Latihan ini dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Latihan ini dapat juga dilakukan dengan seorang teman. Pantulkan bola ke lantai dan arahkan kepada teman. Teman kalian akan memantulkan bola kembali ke arah kalian.

Gambar 6.11 *Memantulkan bola*

3. Menendang Bola

Cara menendang bola yaitu:

a. Sikap awal berdiri beberapa langkah di belakang bola. Salah satu kaki berada di belakang.
b. Badan sedikit condong ke depan dan pandangan ke arah bola.
c. Kemudian berjalan/berlari menghampiri bola. Setelah dekat dengan bola letakkanlah kaki tumpu tepat di samping bola.
d. Selanjutnya ayunkan kaki yang satunya dengan cepat dan kuat untuk menendang bola.

e. Arah tendangan bola dapat dilakukan dengan melambung, mendatar, atau menyusur tanah.
f. Sedangkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang, yaitu: punggung kaki (kura-kura), kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
   Gerakan menendang bola dapat juga dilakukan dengan teman-teman. Tendangkan bola ke arah teman, lalu mereka akan menendangnya kembali ke arah kalian. Lakukan tendangan tersebut secara terus-menerus

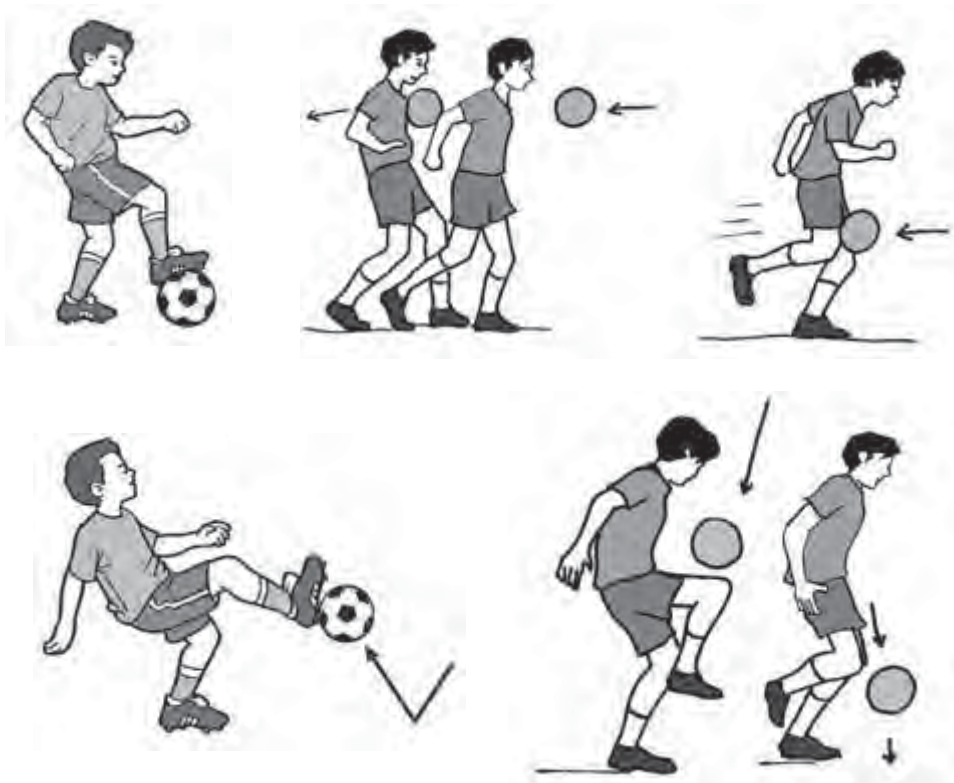
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.12 *Menendang bola*

4. Mengontrol Bola

Mengontrol bola atau menerima bola biasa dilakukan setelah menghentikan bola/menyetop bola, baik bola yang datangnya dari atas, dari bawah, dan dari depan. Latihan mengontrol bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian, sesuai dengan datangnya bola, yaitu:

a. Menerima bola yang bergulir di tanah dapat dikontrol dengan menggunakan sol sepatu dan kaki bagian dalam.
b. Menerima bola yang melayang jatuh di tanah dapat dikontrol dengan sol sepatu, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
c. Menerima bola yang melayang di udara dapat dikontrol dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, paha, dada, dan kepala.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 6.13 *Mengontrol bola*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara melakukan permainan gerak lokomotor (latihan kombinasi lari kemudian lompat melewati kardus dan latihan kombinasi jalan ke depan kemudian lari berbelok-belok)? Jika sudah paham, cobalah kalian melakukan permainan tersebut bersama teman-teman sekelas!

Rangkuman

1. Gerak lokomotor kombinasi jalan, lari, dan lompat dapat berupa:
   a. Kombinasi jalan ke depan kemudian lari berbelok-belok.
   b. Kombinasi berjalan ke depan-lari-lompat.
   c. Kombinasi lari kemudian lompat melewati kardus.
   d. Kombinasi lari kemudian lompat di dalam ban.
2. Gerak memvoli bola adalah memukul bola ke dinding/tembok dan pertahankan jangan sampai bola jatuh ke lantai.
3. Gerak memantulkan bola adalah memantulkan bola ke lantai yang dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan.
4. Gerak menendang bola adalah mengoperkan bola atau mengarahkan bola ke orang lain dengan menggunakan bagian kaki.
5. Gerak mengontrol bola adalah mengontrol bola atau menahan bola yang dilakukan setelah menghentikan bola/menyetop bola, baik bola yang datangnya dari atas, dari bawah, dan dari depan.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Berjalan kemudian berlari sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki, merupakan latihan dasar untuk cabang olahraga . . . .
   a. renang c. jalan cepat
   b. lompat jauh d. tolak peluru
2. Latihan melambung-lambungkan bola termasuk gerakan . . . .
   a. manipulatif c. non-lokomotor
   b. lokomotor d. teknik

3. Dalam latihan lompat jauh pada saat mendarat menggunakan . . . kaki.

   a. satu
   b. dua
   c. bergantian
   d. melentingkan

4. Gerakan memantulkan bola disebut juga gerakan . . . .

   a. memvoli bola
   b. mendribble bola
   c. mengontrol bola
   d. menendang bola

5. Aba-aba lari jarak pendek yaitu . . . .

   a. bersedia – siap – ya!
   b. bersedia – ya!
   c. bersedia – siap – mulai!
   d. bersedia – siap – go!

6. Gerakan memutar badan, meliukkan badan, dan mengayun lengan termasuk gerakan . . . .

   a. manipulatif
   b. lokomotor
   c. non lokomotor
   d. teknik

7. Gerak nonlokomotor dapat disebut juga . . . .

   a. gerak pindah tempat
   b. gerak tanpa pindah tempat
   c. gerak terampil
   d. gerak reflek

8. Gerakan memukul bola ke dinding/tembok dan pertahankan jangan sampai bola jatuh ke lantai, disebut gerakan . . . .

   a. mendrible bola
   b. mengontrol bola
   c. memvoli bola
   d. menendang bola

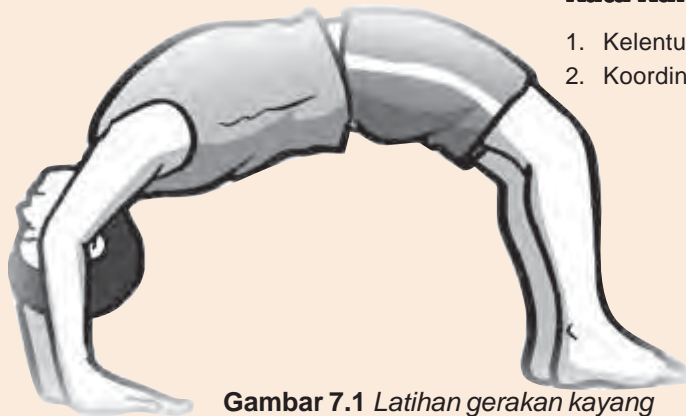
9. Di bawah ini yang **tidak** termasuk teknik menendang bola yaitu . . . .
   a. menendang dengan kaki dalam
   b. menendang dengan kaki luar
   c. menendang dengan kaki samping
   d. menendang dengan punggung kaki
10. Istilah lain menahan bola adalah . . . .
   a. mendrible bola
   b. mengontrol bola
   c. memvoli bola
   d. menendang bola

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan macam-macam gerak dasar non-lokomotor!
2. Berilah contoh gerak dasar manipulatif!
3. Bagaimanakah cara melakukan memvoli bola?
4. Sebutkan tiga teknik menendang bola!
5. Jelaskanlah cara memantulkan/mendribble bola!

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

1. Kelenturan dan kelentukan
2. Koordinasi gerak

Gambar 7.1 *Latihan gerakan kayang*

Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani? Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkaitan dengan kondisi fisik. Latihan tersebut dapat berupa latihan pembentukan kelentukan, kelenturan, dan koordinasi gerak yang akan dibahas pada bab ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan dapat melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan, kelenturan, dan koordinasi gerak.

A. Latihan Kelentukan dan Kelenturan

Latihan pembentukan kelentukan (fleksibilitas) terhadap tubuh, sangat berkaitan dengan gerak persendian. Latihan kelentukan adalah suatu bentuk latihan untuk memberikan kemungkinan kepada persendian agar dapat bergerak seluas-luasnya. Tujuan melakukan latihan kelentukan adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani sehingga kemungkinan-kemungkinan terjadinya cedera dalam olahraga dapat dihindarkan. Adapun bentuk-bentuk latihan kelentukan sebagai berikut.

1. Duduk Selonjor dan Mencium Lutut dengan Berpasangan

Sikap permulaan:

Duduklah selonjor secara berpasangan dengan temanmu dan saling berhadapan dengan telapak kaki saling menempel. Selanjutnya tangan berpegangan satu sama lain dan saling tarik-menarik seperti gerakan orang menggergaji.

Gerakan:

Tarik temanmu sampai bisa mencium lutut. Gerakan dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan selanjutnya adalah tariklah secara bergantian. Apabila satu menarik, yang lain mengangkat tubuh sehingga merupakan kursi goyang. Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 7.2 *Duduk selonjor dan mencium lutut secara berpasangan*

2. Duduk Sikap Lari Gawang Mencium Lutut dan Meliuk-liukkan Tubuh ke Samping Kiri dan Kanan

Sikap Permulaan:

Duduk dengan kaki kiri selonjor/lurus ke depan. Kaki kanan ditekuk ke belakang. Kedua tangan diangkat lurus ke samping.

Gerakan:

Liukkan badan ke samping kiri, kemudian liukkan ke kanan, hingga hidung mencium lutut, telapak tangan menyentuh jari-jari kaki. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang. Setelah itu gerakan kebalikannya. Gerakan seperti ini bertujuan untuk melatih kelentukan otot-otot pinggang, pinggul, kaki, dan tangan.

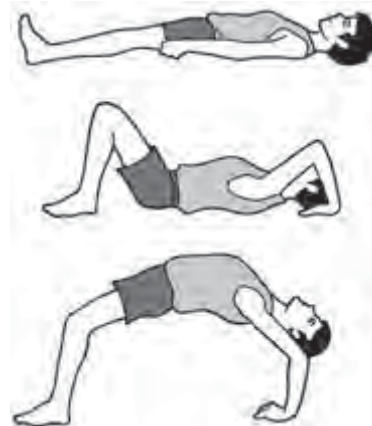
Gambar 7.3 *Duduk sikap lari gawang mencium lutut dan meliuk-liukkan tubuh ke samping kiri dan kanan*

3. Sikap Kayang

Sikap Permulaan:

Siswa berbaring di lantai atau matras dengan lutut ditekuk.

Gerakan:

Dari posisi sikap awal, angkatlah badan ke atas dengan tumpuan kedua tangan di samping kepala. Kemudian angkat kepala, punggung, dan pantat bersama-sama hingga posisi seperti busur. Pertahankan posisi tersebut untuk beberapa saat.

Sumber: *Ismaryati, 2006, halaman 103*

Gambar 7.4 *Sikap kayang*

B. Latihan Koordinasi Gerak

Koordinasi diartikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Adapun bentuk latihan koordinasi gerak untuk anak SD adalah sebagai berikut.

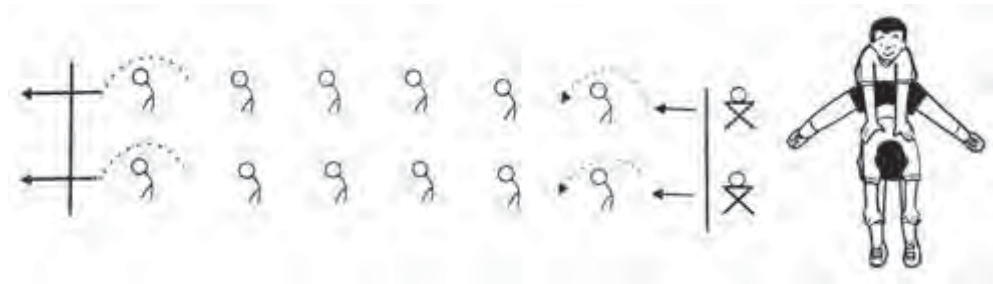
1. Lompat Kangkang Melewati Punggung Teman

Sikap Permulaan:

Seluruh siswa kelas dibagi menjadi dua regu. Masing-masing regu berderet ke belakang dengan jarak yang sama, dan panjang yang sama juga. Siswa yang paling ujung tetap berdiri, sedangkan siswa lainnya mengambil sikap membungkuk.

Gerakan:

Setelah ada tanda mulai, siswa yang berdiri paling ujung dengan bertumpu pada punggung teman melakukan lompat kangkang berurutan sampai semua teman dilompati. Siswa yang datang paling cepat menyelesaikan lompatan dinyatakan sebagai pemenang. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 3.26-3.27*

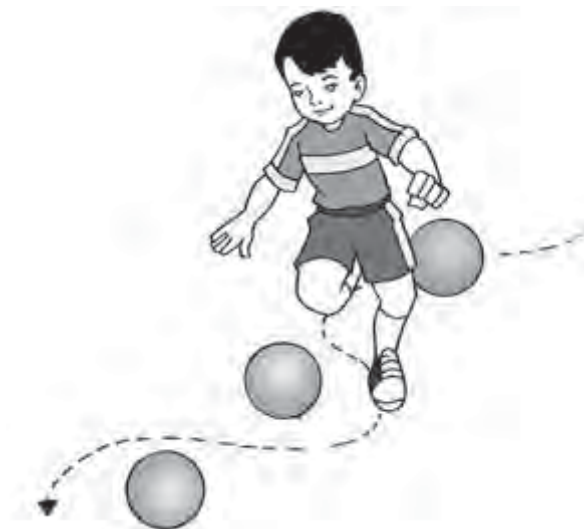
Gambar 7.5 *Lompat kangkang melewati punggung teman*

2. Lari Sambil Berbelok-belok Melewati Bola

Sikap Permulaan:

Taruhlah deretan bola di lantai seperti terlihat pada gambar di bawah ini. Bola-bola tersebut ditaruh dengan cara dibuat zig-zag dengan diberi jarak antarbola ± 1 m.

Gerakan:

Setelah ada tanda mulai, anak berlari dari garis start menuju bola kemudian berlari zig-zag di antara bola-bola. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 8.34*

Gambar 7.6 *Lari sambil berbelok-belok melewati bola*

Tugas

Bentuklah sebuah kelompok yang beranggotakan 5-8 orang! Lalu lakukanlah lompat kangkang melewati punggung teman! Catatlah nama siswa yang paling cepat dan benar dalam melakukan lompatan!

Rangkuman

1. Latihan kelentukan adalah suatu bentuk latihan untuk memberikan kemungkinan persendian agar dapat bergerak seluas-luasnya.
2. Tujuan melakukan latihan kelentukan adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani sehingga kemungkinan-kemungkinan terjadinya cedera dapat dihindarkan.
3. Bentuk-bentuk latihan kelentukan, seperti duduk selonjor dan mencium lutut secara berpasangan, duduk sikap lari gawang mencium lutut dan meliuk-liukkan tubuh ke samping kiri dan kanan, serta sikap kayang.
4. Koordinasi diartikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.
5. Bentuk-bentuk latihan koordinasi gerak yaitu lompat kangkang melewati punggung teman serta lari berbelok-belok melewati rintangan.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Lari berbelok-belok disebut juga lari . . . .
   a. kelincahan   c. menikung
   b. zig-zag   d. sprint
2. Tempat/garis untuk memulai perlombaan lari dinamakan . . . .
   a. start   c. finish
   b. permulaan   d. lurus

3. Istilah lain fleksibilitas adalah . . . .
   a. koordinasi
   b. kecepatan
   c. kelentukan
   d. kelincahan
4. Latihan dorong-mendorong berpasangan sebaiknya memilih teman yang . . . .
   a. seimbang
   b. lawan jenis
   c. kecil
   d. besar
5. Pada saat melakukan lompat kangkang, tangan bertumpu pada . . . teman.
   a. kepala
   b. punggung
   c. kaki
   d. leher
6. Tujuan melakukan pemanasan sebelum berolahraga, yaitu supaya . . . .
   a. aman
   b. tidak cedera
   c. senang
   d. lengkap
7. Hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan disebut . . . .
   a. koordinasi
   b. kecepatan
   c. kelentukan
   d. kelincahan
8. Lari zig-zag bertujuan untuk melatih . . . .
   a. koordinasi
   b. kecepatan
   c. kelentukan
   d. kelincahan

9. Gerakan meliuk-liukkan badan ke samping kanan dan kiri berguna untuk melatih otot . . . .
   a. lengan
   b. pinggang
   c. perut
   d. kaki
10. Latihan kelentukan disebut juga . . . .
   a. fitnes
   b. fleksibilitas
   c. sirkuit
   d. power

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan pengertian latihan kelentukan!
2. Apakah tujuan melakukan latihan kelentukan?
3. Apakah yang dimaksud garis start?
4. Berilah contoh dua bentuk latihan koordinasi gerak!
5. Sebutkan tujuan gerakan meliuk-liukkan badan ke samping kiri dan kanan!

Aktivitas Senam Artistik

Kata Kunci

1. Roll depan
2. Keseimbangan posisi T
3. Sikap kapal terbang
4. Balok titian

Gambar 8.1 *Sikap kapal terbang*

Dapatkah kalian melakukan sikap kapal terbang? Ketika melakukan sikap kapal terbang, kita berdiri pada satu kaki dan posisi badan menghadap ke bawah. Sedangkan kedua tangan direntangkan ke samping. Sikap kapal terbang termasuk ke dalam gerakan senam ketangkasan. Gerakan tersebut dapat melatih keseimbangan seseorang.

Senam artistik juga disebut senam ketangkasan. Pada materi senam artistik ini, akan dibahas mengenai senam ketangkasan tanpa alat dan senam ketangkasan dengan alat. Sehingga setelah mempelajari materi ini, kalian diharapkan dapat melakukan senam ketangkasan tanpa alat maupun senam ketangkasan dengan alat.

A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Senam ketangkasan tanpa alat disebut juga senam lantai, karena semua aktivitasnya banyak dilakukan di lantai dengan menggunakan matras. Di bawah ini akan dibahas mengenai gerakan roll depan, keseimbangan sikap kapal terbang, dan keseimbangan posisi T.

1. Roll Depan

Sikap Permulaan:

Badan jongkok, kedua kaki agak dibuka. Kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan diletakkan pada matras. Kedua lengan lurus sejajar bahu.

Gerakan:

a. Angkat pinggul ke atas hingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan.
b. Sambil membengkokkan kedua sikut ke samping, masukkan kepala ke antara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong ke depan pelan-pelan.
c. Kemudian badan berguling ke depan dan pada saat punggung terasa mengenai matras, segera kedua lutut dilipat dan kedua tangan memeluk lutut.
d. Dengan demikian badan berguling ke depan bulat hingga jongkok kembali.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.2 *Roll depan*

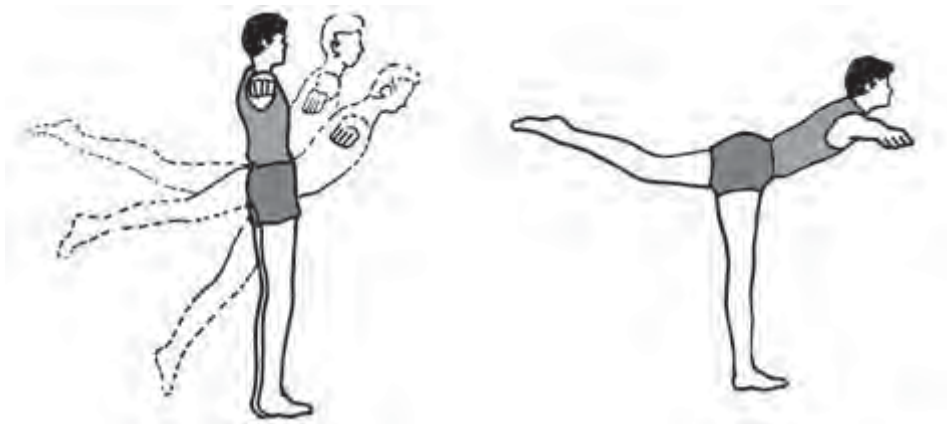
2. Sikap Kapal Terbang

Sikap Permulaan:

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan bebas.

Gerakan:

a. Rentangkan kedua lengan ke samping lurus.
b. Kemudian sambil membungkukkan badan ke depan, angkat salah satu kaki ke belakang lurus, hingga seluruh badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
c. Kaki tumpuan tetap lurus.
d. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan, kemudian ganti kaki yang sebelah.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.3 *Keseimbangan sikap kapal terbang*

3. Keseimbangan Posisi T (Setimbang)

Sikap Permulaan:

Jongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan siku-siku dengan badan.

Gerakan:

Siswa mencoba berdiri, tangan bebas dilakukan berganti-ganti kaki kiri dan kanan yang diluruskan ke depan. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Tisnowati Tamat, dkk, 2005, halaman 3.76*

Gambar 8.4 *Keseimbangan posisi T*

B. Senam Ketangkasan dengan Alat

Bentuk alat yang akan digunakan untuk melakukan senam ketangkasan dengan alat kali ini cukup sederhana terlebih dahulu, yaitu alat balok titian. Untuk lebih jelasnya, marilah kita ikuti pembahasan materi berikut ini.

1. Keseimbangan Sikap Kapal Terbang di Atas Balok Titian

Caranya:

a. Siswa berdiri di atas balok titian.
b. Selanjutnya kedua lengan direntangkan di samping badan dengan tujuan menjaga keseimbangan badan.
c. Lakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang secara perlahan-lahan dengan badan dicondongkan ke depan.

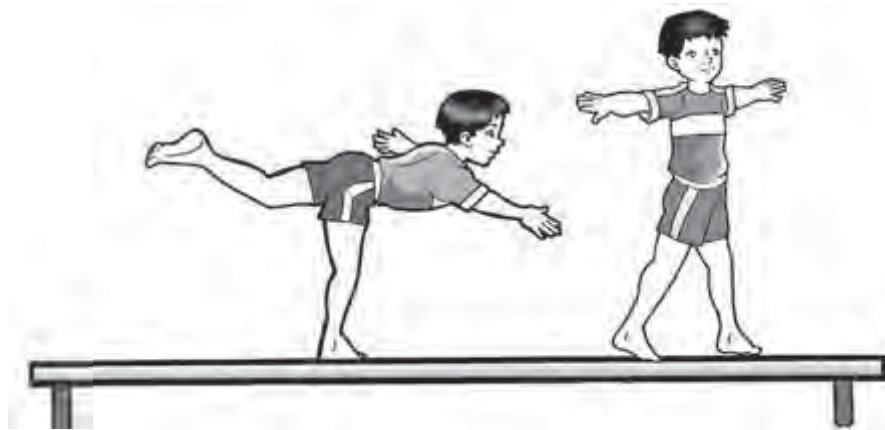
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.5 *Keseimbangan sikap kapal terbang di atas balok titian*

2. Rangkaian Keseimbangan Sikap Kapal Terbang dan Keseimbangan Posisi T di Atas Balok Titian

Caranya:

a. Siswa berdiri di atas balok titian.
b. Selanjutnya kedua lengan direntangkan di samping badan dengan tujuan menjaga keseimbangan badan.
c. Lakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang secara perlahan-lahan dengan badan dicondongkan ke depan.
d. Setelah melakukan keseimbangan sikap kapal terbang untuk sesaat, lalu dilanjutkan melakukan keseimbangan posisi T. Caranya yaitu hanya dengan menarik kaki yang dibawa ke belakang dipindahkan ke depan dan kedua lengan tetap lurus di samping badan.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 8.6 *Rangkaian keseimbangan sikap kapal terbang dan keseimbangan posisi T di atas balok titian*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara-cara melakukan berbagai macam latihan keseimbangan tersebut? Jika sudah paham, cobalah kalian lakukan latihan keseimbangan di atas balok titian!

InfoMedia

Manfaat melakukan gerakan senam khususnya pada senam ketangkasan dengan cara berjungkir balik atau roll depan antara lain:

1. Berjungkir balik mengembangkan koordinasi dan kepekaan terhadap waktu.
2. Berjungkir balik meningkatkan ketangkasan dan kelenturan tubuh.
3. Menambah kekuatan otot kaki, karena berlari merupakan hal yang mutlak perlu.
4. Dengan mempelajari gerakan berjungkir balik yang lebih sulit, maka semangat dan keberanian akan berkembang.
5. Meningkatkan kemampuan mengendalikan tubuh.

Rangkuman

1. Senam artistik disebut juga senam ketangkasan.
2. Senam ketangkasan tanpa alat disebut juga senam lantai, karena semua aktivitasnya banyak dilakukan di lantai dengan menggunakan matras.
3. Macam-macam senam ketangkasan tanpa alat di antaranya: gerakan roll depan, keseimbangan sikap kapal terbang, dan keseimbangan posisi T.
4. Macam-macam senam ketangkasan dengan alat di antaranya: keseimbangan sikap kapal terbang di atas balok titian serta rangkaian keseimbangan sikap kapal terbang dan keseimbangan posisi T di atas balok titian.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Senam ketangkasan tanpa alat disebut juga . . . .
   a. senam irama
   b. senam lantai
   c. senam ritmik
   d. senam kesegaran jasmani
2. Senam lantai dilakukan dengan menggunakan . . . .
   a. bola
   b. irama musik
   c. pita kaset
   d. matras

3. Sikap badan jongkok, kedua kaki agak dibuka, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan diletakkan pada matras. Merupakan sikap permulaan melakukan gerakan . . . .
   a. roll depan
   b. roll belakang
   c. sikap kapal terbang
   d. keseimbangan posisi T
4. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan bebas. Merupakan sikap permulaan dalam melakukan gerakan . . . .
   a. roll depan
   b. roll belakang
   c. sikap kapal terbang
   d. keseimbangan posisi T
5. Sikap kapal terbang adalah gerakan untuk melatih . . . .
   a. ketangkasan
   b. kelentukan
   c. keseimbangan
   d. kelincahan
6. Jongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan siku-siku dengan badan, merupakan sikap permulaan gerakan . . . .
   a. keseimbangan posisi T
   b. roll belakang
   c. keseimbangan kapal terbang
   d. roll depan
7. Senam artistik disebut juga senam . . . .
   a. ketangkasan
   b. keseimbangan
   c. senam irama
   d. senam kesegaran jasmani

8. Berikut ini merupakan gerakan untuk melatih keseimbangan, ***kecuali*** . . . .
   a. roll depan
   b. keseimbangan kapal terbang
   c. keseimbangan posisi T
   d. berdiri di atas balok titian
9. Balok titian biasanya terbuat dari . . . .
   a. kayu
   b. plastik
   c. karet
   d. busa
10. Meniti di atas balok titian dapat melatih . . . .
    a. ketangkasan
    b. keseimbangan
    c. senam irama
    d. senam kesegaran jasmani
11. Alat yang dapat digunakan pada senam ketangkasan dengan alat adalah . . . .
    a. tali
    b. simpai
    c. balok titian
    d. matras
12. Berikut ini senam ketangkasan tanpa alat, ***kecuali*** . . . .
    a. roll depan
    b. keseimbangan sikap kapal terbang di atas balok titian
    c. sikap kapal terbang
    d. keseimbangan posisi T
13. Ketika melakukan sikap kapal terbang di atas balok titian, kedua lengan . . . .
    a. direntangkan di samping badan
    b. dijulurkan ke depan
    c. diayun ke belakang
    d. diletakkan di pinggang

14. Sikap permulaan ketika akan melakukan roll depan adalah . . . .
    a. badan berdiri
    b. badan jongkok
    c. badan telungkup
    d. badan telentang
15. Keseimbangan posisi T disebut juga sikap . . . .
    a. timbangan
    b. setimbang
    c. seimbang
    d. keseimbangan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apakah kepanjangan PERSANI?
2. Sebutkan macam-macam senam ketangkasan tanpa alat yang kalian ketahui!
3. Sebutkan gerakan senam ketangkasan yang dilakukan di atas balok titian!
4. Apa nama lain roll depan?
5. Bagaimana cara melakukan gerakan sikap kapal terbang?

Aktivitas Senam Ritmik

Kata Kunci
1. Senam irama secara individu
2. Senam irama secara beregu

Gambar 9.1 *Senam irama dapat dilakukan secara individu atau beregu*

Pernahkah kalian melakukan senam irama? Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan diiringi irama. Senam irama bisa menggunakan iringan lagu-lagu, atau dapat juga dengan diiringi musik instrumentalia. Pada saat melakukan senam irama, gerakan harus mengikuti irama lagu yang mengiringi, ketukan, atau hitungan. Alat yang digunakan untuk melakukan senam irama adalah radio kaset beserta pita kaset.

Pada materi berikut ini, kalian akan belajar tentang rangkaian gerakan senam irama yang dilakukan secara individu atau beregu dengan iringan musik atau lagu. Jadi, setelah mempelajari materi berikut kalian diharapkan dapat melakukan gerakan lokomotor dalam aktivitas ritmik secara individual maupun secara beregu.

A. Senam Irama Secara Individu dengan Diiringi Lagu

Senam irama dapat dilakukan secara individu, berpasangan, dan beregu atau kelompok. Gerakan senam irama mengutamakan keserasian gerakan dengan irama yang mengiringinya, sehingga menghasilkan suatu gerakan yang indah. Musik atau lagu yang sering digunakan untuk mengiringi senam irama misalnya Jali-jali, Topi Saya Bundar, Naik-naik ke Puncak Gunung, dan Lihat Kebunku.

1. Menirukan Gerakan Pohon Sedang Ditiup Angin

Sikap Permulaan:

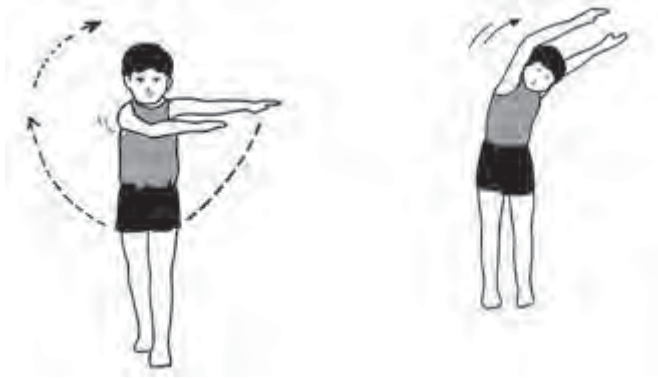
Berdiri tegak, kaki kiri di samping kiri lemas, kaki kanan lurus. Berat badan pada kaki kanan, kedua lengan lurus ke samping kanan.

Gerakan:

Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan atau tangan dari samping kanan ke samping kiri lurus. Diteruskan ke atas, ke samping kanan lurus. Badan diliukkan ke samping kanan, berat badan pada kaki kiri, kaki kanan lurus ke samping kanan.

Hitungan 3-4 : Dari samping kanan kedua lengan ayunkan ke samping kiri melalui atas, lalu diayunkan ke samping kanan melalui bawah di depan badan. Kemudian teruskan ke atas ke samping kiri lurus dan badan diliukkan ke samping kiri, berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lurus ke samping kiri. Demikian seterusnya lakukan berulang-ulang, ke kiri

dan ke kanan, dengan irama 3/4 atau 4/4. Senam dilaksanakan dengan iringan lagu "Topi Saya Bundar"

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.2 *Menirukan pohon sedang ditiup angin*

2. Menirukan Gerakan Kelinci Sedang Melompat

Sikap Permulaan:

Berdiri tegak siap.

Gerakan:

a. Tangan diayun ke samping kiri dan kanan setinggi pinggul dengan kaki lompat di tempat.

b. Tangan diangkat (diayun) ke atas, ke arah samping kiri dan kanan. Kaki bergerak disesuaikan dengan arah tangan. Tangan diayunkan ke arah kiri atas, maka kaki kanan melompat ke arah kiri dan sebaliknya. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan yang sesuai dengan irama lagunya. Misal: musik lagu Jali-jali.

Perhatikan gambar di samping!

Gambar 9.3 *Menirukan gerakan kelinci sedang melompat*

3. Menirukan Gerakan Burung Sedang Terbang

Sikap Permulaan:

Berdiri tegak siap. Kedua tangan direntangkan.

Gerakan:

a. Sambil berjalan, gerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah. Seperti menirukan burung yang sedang terbang.
b. Gerakkan tangan agak lemas dan kaki kanan maju lebih dahulu lalu dilanjutkan kaki kiri.
c. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan yang sesuai dengan irama lagunya. Misal: musik lagu Burung Kakatua.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.4 *Menirukan gerakan burung sedang terbang*

B. Senam Irama Secara Beregu dengan Diiringi Lagu

Cara melakukan senam irama secara beregu dengan diiringi lagu yaitu:

1. Senam Irama dengan Bentuk Barisan yang Bergerak

Cara melakukan:

a. Anak-anak membentuk 2 baris di lapangan/ halaman sekolah. Tiap barisan membentuk sebuah lingkaran. Senam dilaksanakan dengan iringan lagu "Lihat Kebunku". Siap! Mulai!
b. Berdirilah, kedua tangan di pinggang.
c. Ketika lagu jatuh pada tekanan pertama, berjalanlah sambil melompat!
d. Pada tekanan kedua, berbaliklah berhadapan dalam lingkaran! Siswa saling berpegangan tangan yang diayun dari belakang ke depan.
e. Pada tekanan ketiga berjalanlah menyamping ke kanan. Kaki kanan melangkah ke samping kanan. Kaki kiri melangkah ke samping kanan di belakang kaki kanan. Gerakan ini untuk melatih keterampilan gerak dan cara menyesuaikan gerak dengan lagu.

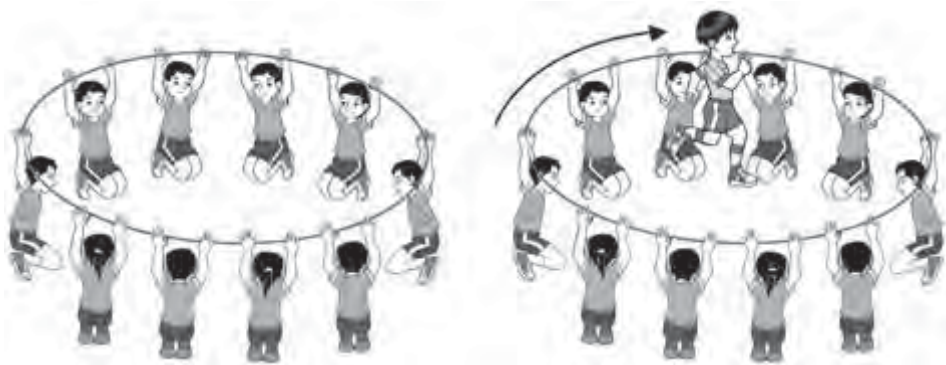
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.5 *Senam irama secara beregu dengan bentuk barisan yang bergerak*

2. Senam Irama dengan Berjalan dan Berlari Sambil Mengelilingi Lingkaran

Cara melakukan:

a. Buatlah lingkaran dengan menggunakan tali dan dipegang siswa yang duduk.
b. Kemudian siswa yang berdiri melakukan latihan berjalan dan berlari sambil mengelilingi lingkaran yang dibatasi dengan tali dan diiringi dengan musik.

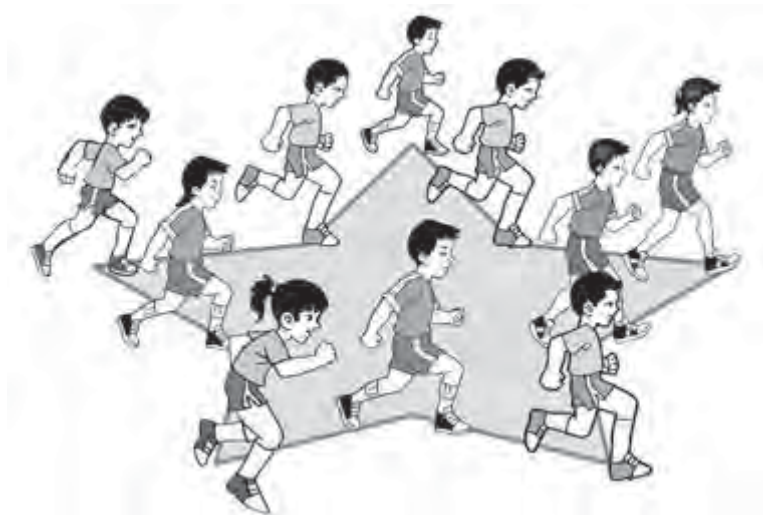
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.6 *Senam irama secara beregu dengan mengelilingi lingkaran*

3. Senam Irama dengan Berjalan dan Berlari Pada Gambar Bintang

Cara melakukan:

a. Buatlah gambar bintang dengan menggunakan tali/kapur di atas tanah/lantai.

b. Kemudian siswa melakukan latihan berjalan dan berlari di daerah bintang dan diiringi dengan musik.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 9.7 *Senam irama secara beregu dengan bentuk bintang*

Tugas

Sudahkah kalian memahami cara melakukan gerakan dalam senam irama secara beregu? Jika sudah paham, cobalah kalian lakukan gerakan senam irama tersebut dengan diiringi lagu!

InfoMedia

Senam irama disebut juga senam ritmik yaitu bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik, dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

Rangkuman

1. Senam ritmik atau senam irama adalah senam yang dilakukan dengan menggunakan irama.
2. Musik lagu yang sering digunakan dalam melakukan senam irama yaitu Jali-jali, Topi Saya Bundar, Naik-naik ke Puncak Gunung, Lihat Kebunku, dan sebagainya.
3. Alat yang dipergunakan untuk melakukan senam irama adalah radio kaset beserta pita kaset.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Senam irama adalah melakukan gerakan dengan mengikuti . . . .
   a. pita kaset
   b. radio
   c. tempo
   d. irama lagu

2. Dalam melakukan gerakan senam irama harus . . . dengan iringan musik lagu.
   a. fleksibel
   b. seirama
   c. lebih lambat
   d. lebih cepat

3. Di bawah ini yang **bukan** termasuk jenis lagu yang sering digunakan untuk mengiringi senam irama adalah . . . .
   a. Jali-jali
   b. Lihat Kebunku
   c. Potong Bebek Angsa
   d. Hymne Guru

4. Sikap permulaan dalam melakukan senam irama adalah . . . .
   a. berlari
   b. berdiri tegak
   c. berjalan
   d. tidur

5. Sebelum melakukan senam irama biasanya didahului dengan gerakan . . . .
   a. pemanasan
   b. inti
   c. pendinginan
   d. penenangan
6. Senam irama mengutamakan unsur . . . .
   a. gerak dan irama
   b. irama dan kontinuitas
   c. kontinuitas dan gerak
   d. irama, kontinuitas, gerak
7. Di bawah ini yang **bukan** termasuk alat untuk melakukan senam irama adalah . . . .
   a. radio tape
   b. matras
   c. pita kaset
   d. tape
8. Senam yang diiringi musik, dan dilakukan dengan irama dan ketukan yang mengiringi gerakan itu disebut . . . .
   a. senam lantai
   b. senam ritmik
   c. senam masal
   d. senam aerobik
9. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama, ***kecuali*** . . . .
   a. kontinuitas gerakan
   b. kelentukan tubuh
   c. irama
   d. kecepatan gerak

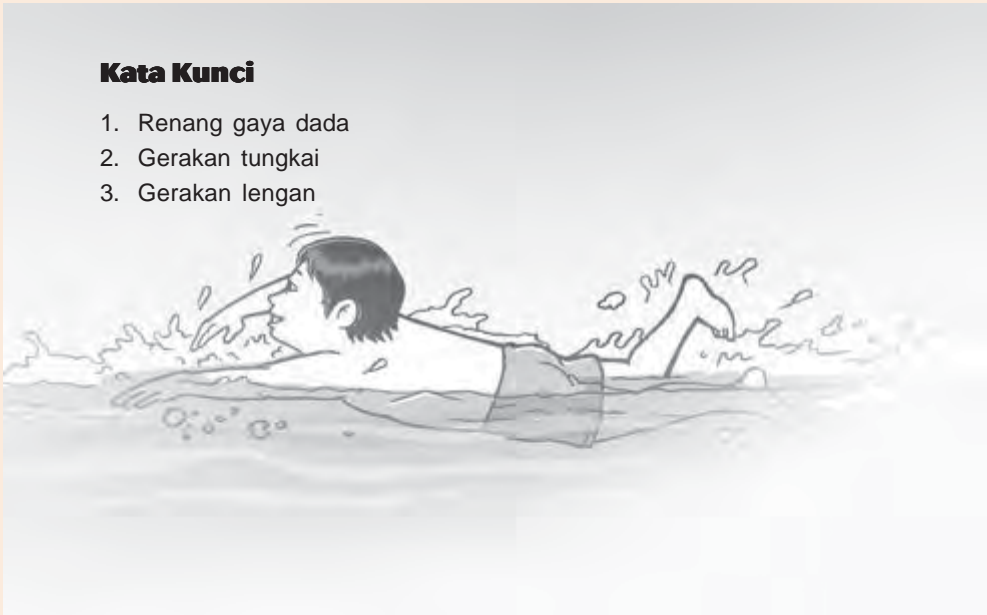
10. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus, dinamakan . . . .
    a. kontinuitas
    b. fleksibilitas
    c. tekanan
    d. harmonis

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud senam irama?
2. Sebutkan jenis lagu yang digunakan untuk mengiringi gerakan senam irama!
3. Alat apakah yang digunakan dalam senam irama?
4. Jelaskan manfaat senam irama!
5. Bagaimana cara melakukan senam irama secara individu menirukan gerakan burung sedang terbang?

Bab 10

Aktivitas Akuatik (Renang)

Kata Kunci
1. Renang gaya dada
2. Gerakan tungkai
3. Gerakan lengan

Sumber: *www.flickr.com, 5 Februari 2009*

Gambar 10.1 *Renang gaya dada*

Gaya berenang apakah yang kalian kuasai? Olahraga renang merupakan salah satu aktivitas akuatik. Lalu, apakah yang dimaksud aktivitas akuatik? Aktivitas akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan semuanya berhubungan dengan air. Contohnya olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.

Pada bab ini, kalian akan mempelajari tentang renang gaya dada yang meliputi latihan pernapasan serta gerakan tungkai dan lengan. Sehingga setelah selesai mempelajari materi ini, kalian diharapkan dapat melakukan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan. Selain itu, kalian juga dapat melakukan cara bernapas pada renang gaya dada.

Di dalam perlombaan renang terdapat 4 gaya yang dilombakan, yaitu: renang gaya dada (katak), gaya bebas (rimau/crawl), gaya punggung (*back crawl*), dan gaya kupu-kupu. Dalam pembahasan materi kali ini hanya akan membahas tentang renang gaya dada. Untuk dapat melakukan renang gaya dada, diperlukan latihan meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan terlebih dahulu. Untuk lebih jelasnya, marilah kita ikuti pembahasan materi berikut ini.

A. Latihan Renang Gaya Dada

1. Latihan Meluncur

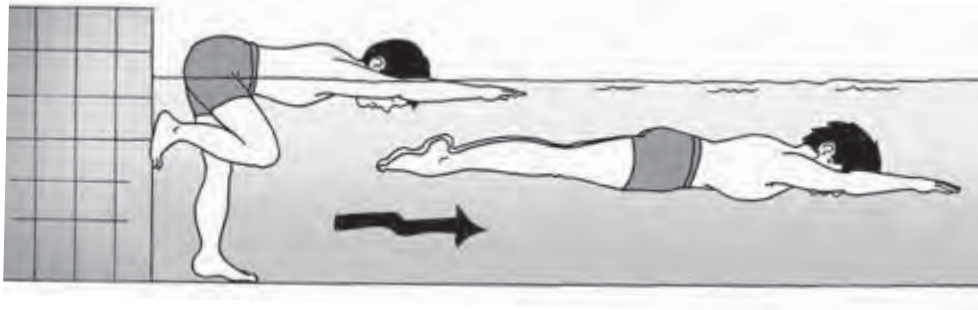
Latihan meluncur dapat dilakukan pada kolam yang dangkal. Kedalaman airnya kira-kira setinggi pinggang atau dada, di mana anak-anak sudah bisa mengambang di atas permukaan air. Cara melakukan latihan meluncur adalah sebagai berikut.

a. Sikap Permulaan

Badan berdiri membelakangi pinggiran kolam. Kemudian salah satu kaki diangkat dan telapak kaki dikenakan pada pinggiran kolam. Selanjutnya badan dibungkukkan, kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan rapat dan telapak tangan menghadap ke dalam kolam.

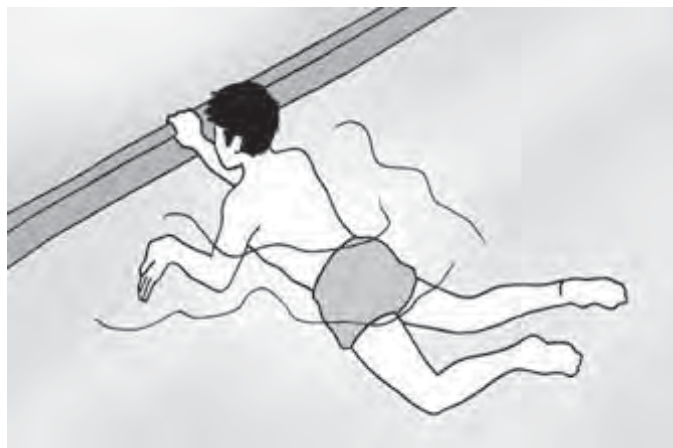
b. Gerakannya

Pada saat menolakkan kaki pada pinggiran kolam, seluruh badan dan kedua tangan dorong ke depan, hingga seluruh badan, kaki, dan kedua tangan lurus berada di atas permukaan air. Maka tubuh akan

meluncur ke depan dalam keadaan seluruh badan lurus. Gerakan ini pertahankan sejauh-jauhnya. Perhatikan gambar berikut ini!

Gambar 10.2 *Latihan meluncur*

2. Latihan Menggerakkan Tungkai

Cara melakukan latihan menggerakkan tungkai adalah sebagai berikut.

a. Salah satu tangan memegang papan atau pipa yang ada di pinggiran kolam.
b. Sedangkan tangan yang lain menempel di tembok. Kepala di atas permukaan air.
c. Tarik kedua lutut ke samping agak serong ke bawah, kedua tumit rapat.
d. Lakukan gerakan ini berulang-ulang. Perhatikan gambar berikut ini!

Gambar 10.3 *Latihan gerakan tungkai*

3. Latihan Menggerakkan Lengan

Latihan gerakan lengan renang gaya dada dapat dilakukan pada kolam yang dangkal yang ketinggian airnya kira-kira di bawah dada. Cara melakukan latihan gerakan lengan adalah sebagai berikut.

a. *Sikap Permulaan*

Berdiri di dalam kolam, kedua kaki dibuka. Badan bungkukkan ke atas permukaan air, kedua tangan lurus ke depan. Telapak tangan menghadap ke bawah, jari-jari tangan dirapatkan, dan muka menghadap ke dalam air.

b. *Gerakannya*

Gerakan dalam latihan menggerakkan lengan yaitu:

1) Sambil menekan air, kedua lengan tarik ke samping agak serong ke bawah, dan siku tetap lurus.
2) Kemudian pada saat lengan berada kira-kira di bawah bahu, secepat mungkin kedua sikut dibengkokkan atau dilipat, hingga kedua lengan berada di bawah dada dan telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Selanjutnya dorong lagi ke depan lurus.
4) Demikian seterusnya, gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 10.4 *Latihan gerakan lengan*

B. Latihan Pernapasan Renang Gaya Dada

Setelah ketiga latihan tersebut dapat dilakukan dengan lancar, maka dapat dilanjutkan dengan latihan pernapasan. Pernapasan renang gaya dada dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin hanya secukupnya untuk dapat bernapas.

Perhatikan gambar di bawah ini!

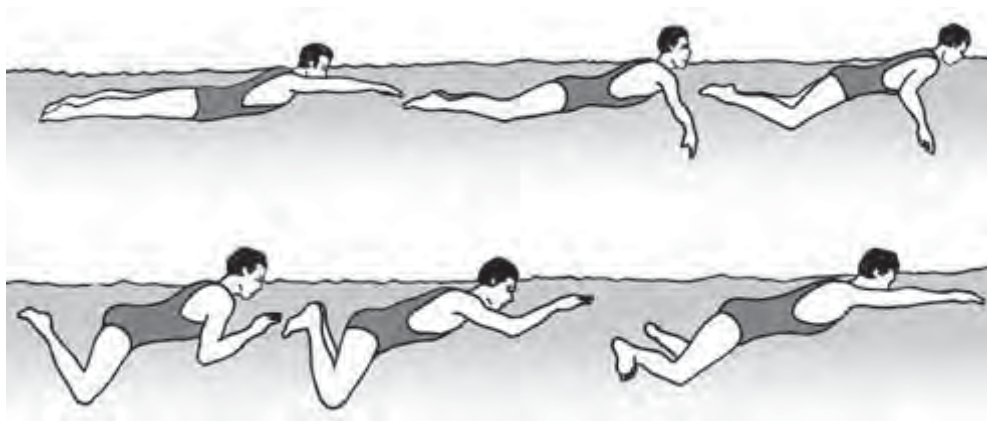
Gambar 10.5 *Latihan pernapasan*

C. Kombinasi Gerakan Tungkai dan Lengan Renang Gaya Dada

Cara melakukan kombinasi gerakan tungkai dan lengan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Setelah meluncur, kedua lengan tarik ke samping agak serong ke bawah.
2. Kedua kaki mula-mula ditarik ke dekat pantat, tumit rapat lalu dilepas, dan kedua kaki terbuka ke samping.

3. Pada saat kedua tangan tarik ke samping agak serong ke bawah, secepatnya mengangkat kepala di atas permukaan air untuk mengambil napas.
4. Kemudian kedua tangan diluruskan ke depan, dengan cepat kedua kaki ditarik ke dekat pantat sambil menendang ke belakang. Dengan demikian badan akan meluncur ke depan.
5. Waktu akan berhenti, tangan, kaki, dan kepala cepat-cepat digerakkan dengan cara yang sama.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 10.6 *Kombinasi gerakan tungkai dan lengan renang gaya dada*

Tugas

Setelah kalian membaca dan memahami materi di atas, sekarang cobalah mempraktikkan kombinasi gerakan tungkai dan lengan renang gaya dada dengan jarak 5 meter. Lakukan bersama temanmu dan saling berlombalah!

Petunjuk Praktis

Pada saat kalian belajar renang, perhatikan beberapa hal berikut agar kegiatan berenang menjadi aman dan nyaman.

1. Mintalah orang dewasa yang berpengalaman untuk mengajari atau mengawasi kalian berenang.
2. Baca dan patuhi semua aturan keselamatan renang pada papan petunjuk di kolam renang.
3. Gunakan baju renang dan perlengkapan renang yang diperlukan misalnya kacamata renang dan pelampung.
4. Berenanglah pada kolam renang yang kedalamannya sesuai dengan kemampuan berenang kalian.
5. Lakukanlah pemanasan selama ± 15 menit untuk mencegah terjadinya cedera.

InfoMedia

Induk organisasi renang di Indonesia adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Organisasi ini berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Saat ini, PRSI membawahi 3 cabang olahraga, yaitu renang, loncat indah, dan polo air.

Sumber: *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar 8, halaman 177*

Rangkuman

1. Aktivitas akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan semuanya berhubungan dengan air. Contohnya yaitu olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.
2. Di dalam perlombaan renang terdapat 4 gaya yang dilombakan, yaitu: renang gaya dada (katak), gaya bebas (*rimau/crawl*), gaya punggung (*back crawl*), dan gaya kupu-kupu.

3. Berbagai macam latihan yang dilakukan sebelum melakukan gerakan rangkaian renang gaya dada adalah sebagai berikut.
   a. Latihan meluncur
   b. Latihan menggerakkan tungkai
   c. Latihan menggerakkan lengan
4. Pernapasan renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut ke luar dari permukaan air.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Segala kegiatan olahraga yang semuanya dilakukan berhubungan dengan air disebut aktivitas . . . .
   a. akuatik
   b. renang
   c. loncat indah
   d. polo air
2. Di bawah ini yang **bukan** termasuk aktivitas akuatik adalah . . . .
   a. renang
   b. polo air
   c. loncat indah
   d. lompat katak
3. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah . . . .
   a. PRSI
   b. PSSI
   c. PASI
   d. PBSI
4. Berikut ini yang **bukan** merupakan gaya renang adalah . . . .
   a. rimau
   b. punggung
   c. dada
   d. enggak
5. Latihan meluncur sebaiknya dilakukan di kolam yang . . . .
   a. dalam
   b. dangkal
   c. bersih
   d. kotor

6. Sebelum melakukan olahraga, sebaiknya kita perlu melakukan . . .
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. sarapan pagi
   d. mandi
7. Istilah lain renang gaya punggung adalah . . . .
   a. *dolphin*
   b. katak
   c. *back crawl*
   d. *crawl*
8. Di bawah ini yang **bukan** termasuk latihan sebelum melakukan rangkaian gerakan renang gaya dada adalah . . . .
   a. menggerakkan badan
   b. meluncur
   c. menggerakkan lengan
   d. menggerakkan tungkai
9. Induk organisasi renang tingkat internasional adalah . . . .
   a. FIBA
   b. FBA
   c. FIG
   d. FINA
10. Istilah lain renang gaya katak adalah . . . .
    a. bebas
    b. dada
    c. punggung
    d. kupu-kupu
11. Latihan menggerakkan lengan dapat dilakukan di kolam yang ketinggian airnya . . . .
    a. di bawah dada
    b. di bawah lutut
    c. di atas dada
    d. setinggi kepala
12. Pada saat melakukan pernapasan renang gaya dada, pandangan mata ke arah . . . .
    a. samping kiri
    b. samping kanan
    c. depan
    d. belakang

13. Pengambilan napas renang gaya dada dilakukan dengan . . . .
    a. memutar kepala ke samping kanan
    b. memutar kepala ke samping kiri
    c. mengangkat kepala ke depan atas
    d. menundukkan kepala
14. Renang yang paling mudah dalam pengambilan napas adalah gaya . . . .
    a. dada
    b. punggung
    c. katak
    d. bebas
15. Posisi kedua tangan saat meluncur dalam renang gaya dada adalah . . . .
    a. menggantung ke bawah
    b. merapat pada badan
    c. kedua tangan lurus ke depan
    d. bergerak ke atas dan bawah

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan empat macam gaya dalam perlombaan renang!
2. Berilah contoh lima macam olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
3. Sebutkan 3 macam latihan untuk dapat melakukan renang gaya dada!
4. Apakah kepanjangan PRSI?
5. Jelaskan cara melakukan pernapasan renang gaya dada!

Aktivitas di Luar Kelas (*Outdoor*)

Kata Kunci

1. Penjelajahan
2. Berkemah
3. Penjagaan keselamatan

Gambar 11.1 *Aktivitas di luar sekolah contohnya berkemah*

Pernahkah kalian berkemah bersama teman-teman sekelas? Kegiatan apa saja yang kalian lakukan selama berkemah? Berkemah merupakan kegiatan di alam terbuka yang mengasyikkan. Perlengkapannya sederhana dan merupakan suatu cara yang murah untuk mengenal dan menikmati keindahan alam. Kegiatan berkemah sangat baik untuk siswa agar dapat mengenal dan mengagumi alam ciptaan Tuhan.

Pada materi ini akan membahas tentang berbagai aktivitas di luar sekolah yang dapat dilakukan anak-anak sekolah, misalnya berkemah dan penjelajahan.

Setelah mempelajari materi berikut ini, kalian diharapkan dapat melakukan aktivitas mengikuti jejak, memilih tempat yang aman untuk bermain, serta mampu menjaga keselamatan diri dan orang lain selama beraktivitas di lingkungan sekitar sekolah.

A. Berkemah (*Camping*)

Jika kalian berkemah, maka akan mendapat banyak keuntungan. Misalnya kalian akan dapat meningkatkan rasa kemanusiaan dan mempererat rasa persahabatan. Selain itu, kalian dapat meningkatkan kecakapan/keterampilan diri.

Banyak cara yang dapat dipilih untuk menikmati berkemah. Apalagi bila telah tersedia bumi perkemahan yang keamanannya terjamin dan fasilitas yang diperlukan telah tersedia misalnya air, penerangan, MCK, bahan makanan, dan tempat rekreasi. Pertimbangan utama tentang tempat yang digunakan untuk berkemah yaitu harus aman dan mudah dalam pengawasan.

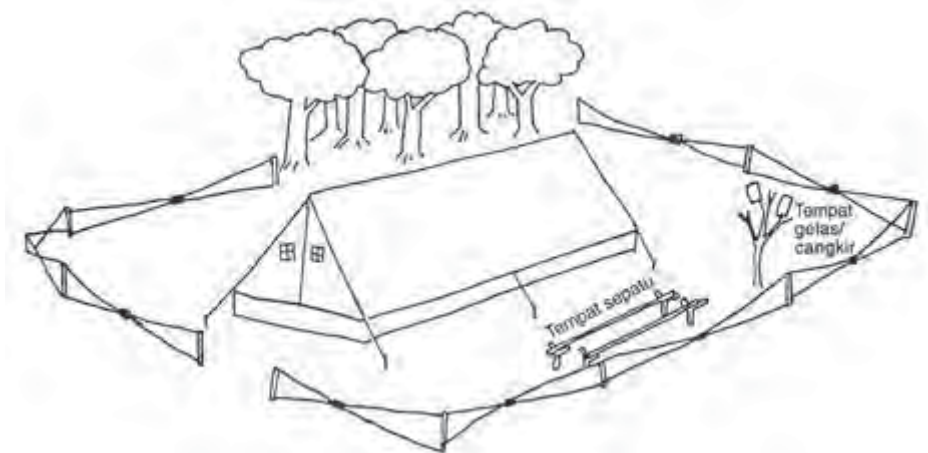
Perlengkapan pribadi yang harus dibawa ketika akan berkemah antara lain:

1. Tenda, tali, tikar, tongkat, dan patok.
2. Alat-alat memasak.
3. Alat P3K dan obat-obat penting.
4. Pakaian ganti, dan lain-lain.

Petunjuk Praktis

Ikuti petunjuk berkemah yang aman ini dan buatlah pengalaman berkemah yang menarik!

1. Dirikanlah tenda sebelum hari menjadi gelap.
2. Carilah lokasi yang cukup luas untuk memasang tenda.
3. Buatlah perapian di tempat yang agak jauh dari tenda.
4. Pastikan perapian selalu terjaga agar tidak terjadi kebakaran.
5. Kenalilah berbagai tanaman berbahaya yang ada di sekitar tenda.
6. Jangan sembarangan minum air. Pastikan kalian hanya minum air yang telah direbus.

Gambar kegiatan perkemahan adalah sebagai berikut.

Gambar 11.2 *Kegiatan perkemahan di sekitar sekolah*

B. Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Salah satu maksud dan tujuan melakukan kegiatan di alam terbuka adalah untuk mengisi waktu luang/ liburan. Waktu luang yang tidak diisi dengan kegiatan yang positif akan mudah sekali untuk diisi perbuatan iseng yang akhirnya mengarah ke tindakan negatif. Oleh karena itu, para guru, pembina, dan orang tua diharapkan dapat menunjukkan pada anak-anak kegiatan yang baik dan bermanfaat serta kegiatan yang buruk dan merugikan.

Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/ petualangan. Pada materi kali ini akan membahas mengenai aktivitas penjelajahan yang dilakukan di sekitar lingkungan sekolah. Tujuan kegiatan penjelajahan antara lain:

1. Melatih fisik dan mental.
2. Meningkatkan keterampilan berjelajah.
3. Mempererat nilai kerja sama.
4. Meningkatkan rasa tolong-menolong.
5. Melatih rasa percaya diri.

Pada materi penjelajahan ini akan dibahas tentang penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah yaitu mengenai cara mendeskripsikan atau menggambarkan perencanaan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah. Mengapa memilih penjelajahan di sekitar sekolah? Sebab penjelajahan di sekitar sekolah lebih aman dan mudah dalam pengawasannya.

Kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah sering disebut juga mencari jejak atau *cross country*. Tujuan kegiatan penjelajahan di perkampungan sekitar sekolah adalah untuk mengenal daerah sekitar dan untuk mengenal masyarakat. Apa saja yang perlu kita siapkan sebelum melakukan kegiatan penjelajahan? Untuk lebih jelasnya ikuti penjelasan berikut ini.

1. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu diadakan perencanaan. Perencanaan bertujuan agar kegiatan penjelajahan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Perencanaan kegiatan meliputi penyusunan jadwal kegiatan penjelajahan, memilih daerah yang akan dijadikan tempat penjelajahan, pengenalan sandi-sandi dan tanda-tanda, dan sebagainya yang berkaitan dengan kegiatan penjelajahan. Dalam membuat perencanaan kegiatan, terlebih dahulu diadakan pertemuan untuk membahas rencana kegiatan penjelajahan.

Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan, sebaiknya kita merencanakannya terlebih dahulu dengan cara membuat jadwal kegiatan. Mengapa membuat jadwal sangat diperlukan? Karena jadwal merupakan pedoman yang akan dipraktikkan dalam melakukan kegiatan penjelajahan. Kegiatan akan menjadi kacau tanpa adanya pedoman jadwal.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun jadwal kegiatan yaitu:

a. Menentukan hari dan tanggal kegiatan.
b. Menentukan waktu atau jam pemberangkatan.
c. Menentukan start dan finish.
d. Menentukan tempat berkumpul.
e. Menentukan rute perjalanan.
f. Menentukan peralatan yang akan dibawa.

Perlengkapan yang akan dibawa sewaktu melakukan penjelajahan sangatlah penting untuk dimasukkan ke dalam penyusunan jadwal kegiatan. Perlengkapan apa saja yang dibawa sewaktu melakukan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah? Misalnya: kompas, alat tulis, peta, makanan dan minuman, dan lain-lain.

2. Menggambar Peta

Peta adalah suatu gambar atau denah yang menunjukkan letak suatu tempat atau daerah. Dalam membuat atau menggambar peta diperlukan suatu pedoman berupa kompas. Kompas adalah sebuah alat yang menunjukkan arah mata angin.

Gambar 11.3 *Kompas*

Kompas dapat memberikan informasi arah yang tepat, karena kompas selalu menunjuk ke satu arah tertentu. Kompas sangat penting ketika kalian berada di suatu tempat yang tidak dilengkapi rambu penunjuk arah. Apabila lupa membawa kompas, kalian dapat memanfaatkan sinar matahari untuk menentukan arah. Jika hari masih pagi, maka arah terbit matahari adalah arah timur. Untuk menentukan arah, menghadaplah ke arah sinar matahari. Maka arah di depan kalian adalah arah timur, sedang di belakang kalian adalah arah barat. Selain itu, sebelah kanan kalian adalah arah selatan, serta sebelah kiri kalian adalah utara. Begitu pula sebaliknya, ketika hari sudah sore. Jika kalian menghadap ke arah sinar matahari, berarti menghadap ke arah barat. Sehingga sebelah kanan kalian adalah arah utara, sebelah kiri adalah arah selatan, dan sebelah belakang kalian adalah arah timur.

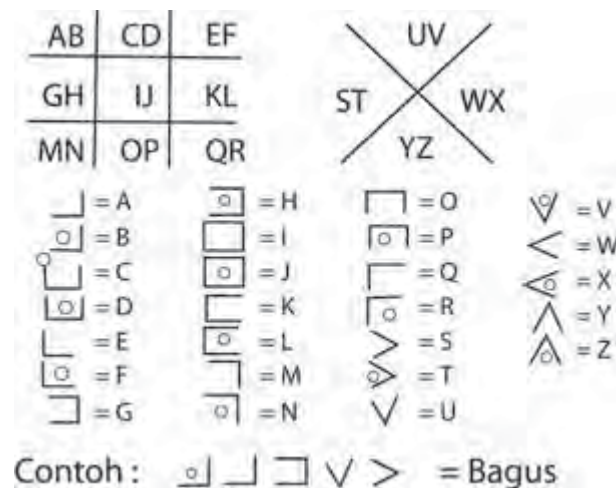
3. Mengenal Sandi dan Tanda-tanda

Langkah selanjutnya adalah mengenal sandi dan tanda-tanda. Mengapa mempelajari sandi dan tanda-tanda juga penting? Karena apabila seorang penjelajah tidak bisa membaca sandi dan membaca tanda maka dia akan mengalami kesulitan dalam mencari jalan yang akan dituju. Bahkan mungkin dapat tersesat atau bahkan dapat membahayakan dirinya sendiri. Maka sebelum melakukan kegiatan penjelajahan pelajarilah sandi dan tanda-tanda terlebih dahulu. Hal itu bertujuan agar dapat memudahkan membaca petunjuk di perjalanan.

Sandi adalah sesuatu yang bersifat rahasia dan sulit dimengerti oleh orang awam atau orang yang belum mempelajarinya, karena sandi merupakan huruf rahasia. Sedangkan tanda adalah suatu petunjuk. Di dalam kegiatan kepramukaan di sekolah akan diajarkan tentang pengenalan dan cara membaca sandi dan tanda-tanda. Sandi dan tanda-tanda ada beberapa macam. Setiap sandi ada kuncinya tersendiri untuk membuat dan membacanya atau menerjemahkannya. Di bawah ini adalah contoh sandi dan tanda-tanda yang sudah dipelajari dan sering digunakan untuk kegiatan penjelajahan.

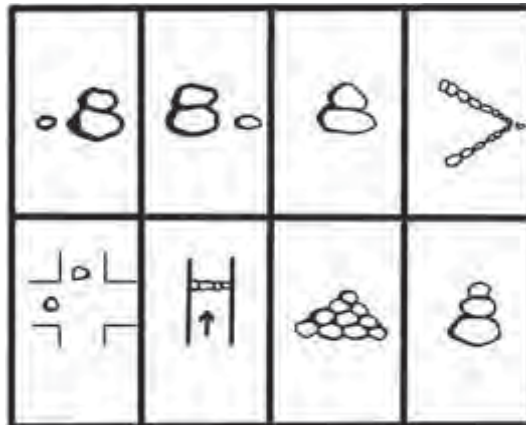
Macam-macam sandi antara lain:

a. Sandi kotak
b. Sandi angka
c. Sandi rumput
d. Sandi kimia, dan lain-lain.

Di bawah ini adalah contoh gambar sandi kotak:

Gambar 11.4 *Sandi kotak*

Macam-macam tanda antara lain:

a. Tanda-tanda di atas tanah
b. Tanda-tanda dengan rumput
c. Tanda-tanda dengan batu
d. Tanda-tanda dengan ranting

Di samping ini adalah contoh tanda-tanda dengan batu:

Gambar 11.5 *Tanda-tanda dengan batu*

Setelah menyusun jadwal kegiatan, membuat peta, dan mempelajari sandi dan tanda-tanda, maka selanjutnya adalah mempraktikkan kegiatan-kegiatan di atas dalam bentuk penjelajahan sederhana di perkampungan sekitar sekolah. Lakukanlah kegiatan tersebut sesuai dengan jadwal dan peta yang telah kalian buat dengan dibimbing oleh bapak dan ibu guru atau pembina pramuka. Sebelum kegiatan dilakukan, terlebih dahulu buatlah kelompok atau regu dengan temanmu.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 11.6 *Kegiatan penjelajahan di perkampungan sekitar sekolah*

C. Memilih Tempat yang Baik dan Aman untuk Berkemah dan Bermain

1. Memilih Tempat yang Aman untuk Berkemah

Memilih tempat yang aman untuk berkemah sangatlah penting, apalagi untuk anak sekolah dasar. Bagaimana memilih tempat yang baik dan aman untuk berkemah? Cara memilih tempat yang baik dan aman untuk berkemah adalah sebagai berikut.

a. Mempunyai pemandangan yang bagus.
b. Cukup banyak air untuk mandi, keperluan dapur, dan minum.
c. Tidak terlalu jauh dari desa/ kampung, pasar, tanah lapangan, jalan besar.
d. Ada tempat yang teduh untuk memasak dan banyak bahan bakar/ kayu.
e. Tempat itu harus tenang dan aman, serta tidak ada binatang buas.

2. Memilih Tempat yang Aman untuk Bermain

Memilih tempat yang aman untuk bermain sangatlah penting, apalagi untuk anak-anak. Pilihlah tempat yang tidak jauh dari rumah kalian. Kalian dapat bermain ke rumah teman maupun bermain ke tanah lapang. Pastikan kalian pamit kepada orang tua atau orang yang ada di rumah sebelum pergi bermain.

Kalian dapat bermain sepakbola, bola voli, bola basket, maupun permainan lain di lapangan. Jangan bermain di jalan raya karena itu berbahaya. Jika kalian bermain sepeda, carilah jalan yang sepi dari kendaraan bermotor dan tetaplah berhati-hati. Ingatlah untuk lekas pulang apalagi jika hujan akan turun, jangan sampai lupa waktu pada saat bermain.
Perhatikan gambar di samping!

Gambar 11.7 *Lapangan merupakan tempat bermain yang aman*

D. Penjagaan Keselamatan Diri dan Orang Lain pada Saat Berkemah

Pada saat berkemah, kita harus menjaga keselamatan diri dan orang lain. Hal tersebut bertujuan agar kita terhindar dari kecelakaan dan hal-hal yang tidak diinginkan. Lalu, bagaimanakah cara menjaga keselamatan diri dan orang lain saat berkemah? Simaklah pembahasan berikut ini, agar kalian mengetahuinya!

1. Penjagaan Keselamatan Diri pada Saat Berkemah

Cara menjaga keselamatan diri antara lain:

a. Peliharalah kesehatan diri sebaik-baiknya.
b. Obatilah segala macam luka yang sakit supaya tidak infeksi.
c. Hati-hatilah dengan nyala api. Bagaimanapun kecilnya nyala api dapat mengakibatkan kebakaran besar.
d. Jangan mencoba-coba masuk ke dalam hutan seorang diri.
e. Berhatilah-hatilah dengan serangga dan binatang-binatang kecil yang berbisa. Serangga dan binatang-binatang kecil biasanya bersembunyi di dalam tumpukan sampah dan semak-semak.

2. Penjagaan Keselamatan Orang Lain pada Saat Berkemah

Cara menjaga keselamatan orang lain saat berkemah antara lain:

a. Memberikan obat atau pertolongan pertama kepada teman yang sakit.
b. Bila ada teman yang sakit parah, segera laporkan kepada pembina atau dibawa ke rumah sakit terdekat.
c. Saling mengingatkan untuk selalu berhati-hati.

Tugas

Setelah kalian membaca dan memahami materi di atas, sekarang coba lakukan kegiatan penjelajahan di sekitar perkampungan dekat sekolah. Diskusikan rencana penjelajahan tersebut bersama teman, guru, dan pembina Pramuka di sekolah kalian!

InfoMedia

Salah satu perlengkapan yang dibawa ketika melakukan penjelajahan adalah kompas. Kompas bermanfaat bagi pecinta alam untuk menentukan arah ketika menjelajah daerah yang sulit. Kata kompas berasal dari bahasa Latin, yaitu *compassus* yang berarti jangka.

Rangkuman

1. Berkemah merupakan kegiatan di alam terbuka untuk mengenal dan menikmati keindahan alam.
2. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan.
3. Kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah sering disebut juga mencari jejak atau *cross country*. Tujuan kegiatan penjelajahan di perkampungan sekitar sekolah adalah untuk mengenal daerah sekitar dan mengenal masyarakat.
4. Beberapa hal yang perlu disiapkan sebelum melakukan kegiatan penjelajahan yaitu:
   a. Perencanaan kegiatan penjelajahan.
   b. Menggambar peta.
   c. Mengenal sandi dan tanda-tanda.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Salah satu kegiatan di alam terbuka untuk melatih kemandirian anak adalah . . . .

   a. rekreasi
   b. berkemah
   c. bertamasya
   d. piknik

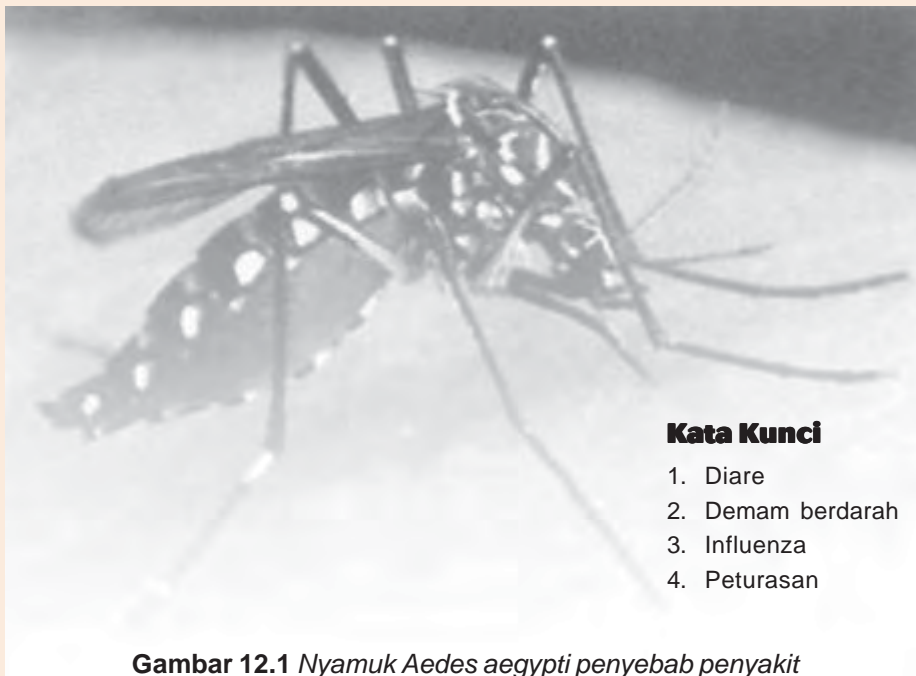
2. Manfaat berkemah antara lain . . . .
   a. mengagumi ciptaan Tuhan
   b. dapat bermain
   c. piknik
   d. berhura-hura
3. Nama lain kegiatan penjelajahan di sekitar lingkungan sekolah adalah . . . .
   a. jejak petualang
   b. rintangan
   c. jelajah alam
   d. *cross country*
4. Sesuatu yang bersifat rahasia dan sulit dimengerti oleh orang awam disebut . . . .
   a. tanda
   b. lambang
   c. sandi
   d. simbol
5. Alat untuk menentukan arah mata angin disebut . . . .
   a. meteran
   b. kompas
   c. stopwatch
   d. peluit
6. Suatu gambar/denah yang menunjukkan suatu tempat/daerah disebut . . . .
   a. peta
   b. kompas
   c. rute
   d. grafik
7. *1. Menyusun jadwal kegiatan*
   2. Memilih daerah penjelajahan
   3. Pengenalan sandi dan tanda
   4. Merumuskan tujuan

   Kegiatan yang harus dilakukan saat melakukan perencanaan penjelajahan adalah . . . .
   a. 1, 2, 3
   b. 1, 2, 4
   c. 1, 3, 4
   d. 2 dan 4

8. Suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan / petualangan disebut . . . .
   a. *long march*
   b. jalan sehat
   c. jogging
   d. penjelajahan
9. Berikut ini yang **bukan** termasuk perlengkapan pribadi yang dibawa sewaktu berkemah adalah . . . .
   a. radio
   b. alat masak
   c. tenda
   d. tali
10. Sandi yang menggunakan terang lampu, gerakan, atau bunyi peluit disebut . . . .
   a. tanda
   b. morse
   c. peta
   d. denah

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan perlengkapan pribadi yang dibawa sewaktu berkemah!
2. Apa sajakah manfaat mengikuti kegiatan penjelajahan?
3. Hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dalam menyusun jadwal kegiatan?
4. Bagaimana cara memilih tempat yang aman untuk berkemah?
5. Sebutkan cara menjaga keselamatan diri pada saat berkemah!

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci
1. Diare
2. Demam berdarah
3. Influenza
4. Peturasan

Gambar 12.1 *Nyamuk Aedes aegypti penyebab penyakit demam berdarah dengue*

Penyakit apakah yang dapat ditularkan oleh nyamuk Aedes Aegypti? Nyamuk tersebut dapat menularkan penyakit demam berdarah dari satu orang ke orang lainnya. Oleh karena itu, penyakit demam berdarah dapat disebut sebagai penyakit menular. Selain demam berdarah, masih ada beberapa macam penyakit menular lainnya, yaitu penyakit diare dan influenza.

Materi pada bab ini akan membahas tentang berbagai macam penyakit menular. Selain itu, juga membahas tentang cara menggunakan kamar mandi, jamban, dan peturasan. Sehingga setelah selesai mempelajari materi ini, kalian diharapkan dapat mengetahui tentang bahaya penyakit diare, demam berdarah, dan influenza, serta dapat mengetahui penggunaan peturasan.

A. Penyakit Menular dan Cara Pencegahannya

Penyakit menular adalah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, ataupun benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia sehat. Cara memberantas penyakit menular yaitu dengan menghilangkan atau mengubah cara berpindahnya penyakit menular dan/atau infeksi.

Cara penularan penyakit ada 2 macam, yaitu:

1. Penularan langsung, misal: batuk, pilek, ludah, bersin (penyebab TBC).
2. Penularan tidak langsung, misal: air, makanan, susu segar (penyebab kolera dan disentri), gigitan serangga (penyebab malaria, penyakit kaki gajah, dan demam berdarah).

Tujuan pemberantasan penyakit adalah:

1. Mencegah terjadinya penularan penyakit.
2. Mengurangi terjadinya kesakitan.
3. Mengurangi terjadinya kematian.

Banyak sekali jenis-jenis penyakit menular yang masih diderita oleh penduduk Indonesia. Pada bab ini hanya akan dibahas mengenai penyakit menular seperti diare, demam berdarah, dan influenza. Untuk lebih jelasnya marilah kita ikuti materi berikut ini.

1. Penyakit Diare

Diare oleh sebagian orang disebut mencret atau muntaber. Pada saat menderita diare tubuh mengeluarkan air dan mineral melalui dubur secara berlebihan. Hal itu dapat menyebabkan penderita mengalami kekurangan cairan. Penyakit ini sering timbul sebagai wabah, karena dalam waktu singkat dapat menimbulkan banyak korban. Gejala utama penyakit diare seperti: sering berak-berak encer bahkan dapat berupa air, kadang disertai dengan muntah, demam, rasa mual, dan nyeri pada perut.

Penyebab penyakit diare adalah sebagai berikut.

a. Peradangan usus (infeksi kuman).
b. Keracunan makanan dan minuman.
c. Tidak tahan terhadap makanan tertentu.
d. Kekurangan gizi.

Pertolongan pada penderita diare yaitu dengan memberikan cairan, makanan, dan obat-obatan. Cairan yang diberikan dapat berupa larutan gula-garam, oralit, air tajin, dan kuah sayuran. Makanan yang dikonsumsi penderita diare pun harus bergizi.

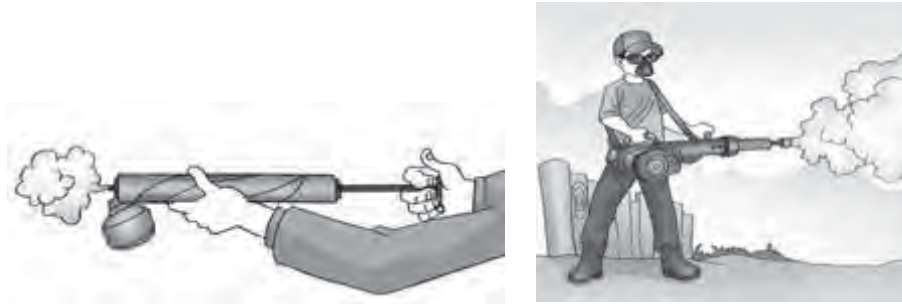
2. Penyakit Demam Berdarah

Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (Demam Berdarah Dengue). Penyebab penyakit DBD adalah virus dengue yang penularannya melalui nyamuk Aedes Aegypti. Nyamuk ini menggigit pada siang hari dan hidup di air bersih yang tergenang. Nyamuk ini juga dapat hidup di kaleng bekas atau pot bunga yang tidak dibersihkan, di tempat minum, dan kamar mandi.

Gejala penyakit demam berdarah ditandai dengan bercak-bercak merah di kulit, pendarahan, demam, dan nyeri pada persendian. Apabila pendarahan terjadi cukup berat, maka penderita dapat mengalami shock. Oleh karena itu, penderita perlu mendapat pertolongan segera.

Cara memberantas nyamuk Aedes Aegypti, yaitu.

a. Pemberantasan Nyamuk Dewasa

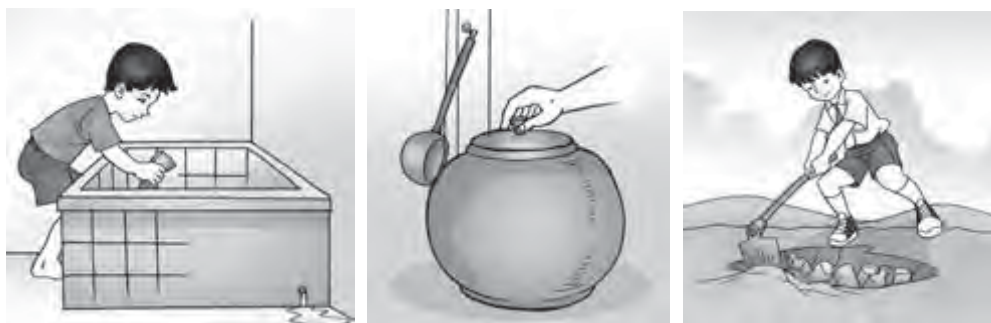
1) Pemberantasan terhadap nyamuk dewasa, dilakukan dengan cara penyemprotan racun serangga (*fogging*). Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 12.2 *Fogging*

2) Menanam tanaman pengusir nyamuk, seperti: serai wangi, geranium, dan lavender.

b. Pemberantasan Jentik Nyamuk

Pemberantasan jentik nyamuk dapat dilakukan dengan tiga macam cara yaitu secara fisik, secara biologi, dan secara kimia.

1) Secara fisik

Cara ini dikenal dengan 3 M yaitu menguras, menutup, mengubur. Kegiatan 3 M meliputi menguras bak mandi, tempat penampungan air, menutup tempat penampungan air, serta mengubur atau membuang barang-barang bekas seperti kaleng bekas, botol bekas, dan ban bekas.

Gambar 12.3 *3 M (Menguras, Menutup, Mengubur)*

2) Secara biologi

Cara biologi dapat dilakukan dengan memelihara ikan pemakan jentik seperti ikan kepala timah (swadaker), ikan gapi (cupang), ikan cere (cetol), dan lain-lain.

Gambar 12.4 *Memelihara ikan pemakan jentik*

3) Secara kimia

Pemberantasan jentik nyamuk secara kimia dapat dilakukan dengan memberikan bubuk abate. Caranya yaitu 100 liter air ditambahkan 10 gram bubuk abate.

Gambar 12.5 *Pemberian bubuk abate*

3. Penyakit Influenza

Penyakit influenza atau flu adalah infeksi pada saluran pernapasan bagian atas dan bawah yang disebabkan oleh virus. Virus tersebut ditularkan melalui udara ketika penderita batuk atau bersin.

Gejala-gejala penyakit influenza, yaitu:

a. Penderita mendapat serangan demam.
b. Pada bagian muka terasa nyeri.
c. Mata dan hidung berair.
d. Tulang-tulang lengan dan tungkai terasa pegal-pegal.
e. Hidung mengeluarkan ingus yang encer, lama-kelamaan menjadi kental.
f. Tenggorokan sakit.
g. Sakit kepala.
h. Tubuh terasa lemah.

Pada umumnya, penderita influenza dapat sembuh tanpa melalui pengobatan apabila ia memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik. Namun, apabila gejala influenza semakin berat, penderita dianjurkan untuk memeriksakan diri ke dokter.

Petunjuk Praktis

Sebetulnya penyakit influenza bisa dicegah. Pencegahannya bisa dilakukan dengan cara berikut.

1. Perbanyaklah mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, khususnya yang banyak mengandung vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga virus influenza tidak akan mudah menyerang.
2. Biasakan untuk mencuci tangan menggunakan sabun setelah melakukan aktivitas.
3. Hindari menyentuh wajah untuk mencegah masuknya virus ke dalam tubuh. Sebab biasanya virus akan menyerang tubuh melalui mata, hidung, atau mulut.
4. Perbanyaklah mengonsumsi air untuk membersihkan racun-racun yang ada dalam tubuh.Kebutuhan air minum yang ideal adalah dua liter sehari.
5. Aktiflah berolahraga misalnya, olahraga aerobik. Olahraga akan dapat meningkatkan sel pembunuh virus.
6. Beristirahatlah yang cukup untuk meningkatkan sistem imunitas untuk melawan virus influenza dalam darah. Agar hasilnya maksimal, lakukanlah istirahat sekitar 30 menit per hari.

B. Persyaratan Kesehatan dan Cara Penggunaan Kamar Mandi, Jamban, dan Peturasan

1. Persyaratan Kesehatan Kamar Mandi, Jamban, dan Peturasan yang Ada di Lingkungan Sekolah

Di sekolah kalian pasti terdapat kamar mandi, jamban, dan peturasan bukan? Ketiga fasilitas tersebut berfungsi sebagai tempat untuk membuang hajat. Kamar mandi, jamban, dan peturasan harus memenuhi persyaratan kesehatan agar tidak menimbulkan penyakit.

Berikut ini persyaratan kesehatan kamar mandi, jamban, dan peturasan.

a. Harus selalu dalam keadaan bersih.
b. Lantai terbuat dari bahan yang kuat, kedap air, tidak licin dan mudah dibersihkan.
c. Jumlah kamar mandi/ jamban untuk tiap 35 orang murid wanita dan tiap 100 orang murid pria, serta peturasan untuk tiap 30 murid pria.
d. Cukup penerangan dan sirkulasi udara lancar sehingga tidak menimbulkan bau.
e. Tidak terdapat genangan-genangan air pada lantai maupun saluran pembuangan air yang kotor.
f. Tersedianya cukup air pada bak air.
g. Letaknya tidak berhubungan langsung dengan tempat pengelolaan makanan.
h. Terpisah antara kamar mandi/jamban murid dengan guru/karyawan dan terpisah antara wanita dan pria.
i. Tersedia tempat sampah yang cukup dan memenuhi syarat.
j. Tersedia fasilitas kebersihan seperti sabun, lap pengering tangan, pengharum ruangan, gantungan pakaian, sapu lidi dan sapu ijuk.
k. Harus dilengkapi tanda-tanda sanitasi yang berisi pesan mengenai kebersihan/kesehatan.
l. Tipe jamban leher angsa dan pembuangan dengan septic tank atau peresapan.

Gambar 12.6 *Membersihkan kamar mandi*

2. Cara Penggunaan Kamar Mandi, Jamban, dan Peturasan

Caranya adalah:

a. Kamar mandi harus selalu dikuras ± 1 minggu sekali. Lantai bak mandi juga harus selalu dibersihkan dan dipel. Pada saat membersihkan kamar mandi, sebaiknya memakai cairan pembasmi kuman.

b. Jamban biasanya digunakan untuk wanita. Jamban setelah digunakan sebaiknya dibersihkan. Pada saat membersihkan jamban, pakailah cairan pembasmi kuman.

c. Sedangkan peturasan biasanya digunakan untuk pria. Peturasan setelah digunakan sebaiknya dibersihkan dan juga pakailah cairan pembasmi kuman.

Tugas

Setelah kalian membaca materi tentang penyakit demam berdarah dengue, maka untuk menghindarinya cobalah untuk selalu membersihkan dan memantau tempat-tempat penampungan air di rumah sekali dalam satu minggu.

InfoMedia

Nyamuk Aedes aegypti berwarna hitam dengan belang-belang putih pada tubuhnya. Nyamuk ini biasanya menggigit pada pagi hingga sore hari. Telur Aedes aegypti berukuran sekitar 0,7 mm, sedangkan larvanya berukuran 0,5-1 cm. Masa perkembangan telur sampai menjadi nyamuk adalah 7-10 hari. Nyamuk Aedes aegypti berkembang biak di tempat penampungan air, vas bunga, pot tanaman, bak mandi, tempayan, drum, dan barang-barang bekas.

Rangkuman

1. Penyakit menular adalah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, ataupun benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia sehat.
2. Cara penularan penyakit ada 2 macam, yaitu:
   a. Penularan langsung, misal: batuk, pilek, ludah, bersin.
   b. Penularan tidak langsung, misal: air, makanan, susu segar, dan gigitan serangga.
3. Tujuan pemberantasan penyakit antara lain:
   a. Mencegah terjadinya penularan penyakit.
   b. Mengurangi terjadinya kesakitan.
   c. Mengurangi terjadinya kematian.
4. Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (Demam Berdarah Dengue).
5. Penularan penyakit influenza adalah melalui udara dan titik ludah, pada waktu penderita berbicara, bersin, batuk, dan lain-lain.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf *a, b, c,* atau *d*!

1. Berikut ini yang **bukan** termasuk penyakit menular adalah . . . .
   a. TBC
   b. patah tulang
   c. influenza
   d. DBD
2. Penyakit deman berdarah disebabkan oleh gigitan nyamuk . . . .
   a. Anopeles
   b. Aedes aegypti
   c. Anopeles aegypti
   d. Cikunguya
3. Diare dapat disebut juga . . . .
   a. muntaber
   b. sakit perut
   c. radang usus
   d. gangguan pencernaan
4. Di bawah ini yang **bukan** merupakan jenis tanaman pengusir nyamuk dewasa adalah . . . .
   a. anggrek
   b. geranium
   c. lavender
   d. serai wangi
5. Salah satu penyebab penyakit diare adalah . . . .
   a. virus
   b. air liur anjing
   c. infeksi kuman
   d. gigitan nyamuk
6. Penyakit influenza yang disebabkan oleh virus influenza dapat menyerang manusia selama . . . .
   a. 10 - 12 hari
   b. 12 - 15 hari
   c. 13 - 15 hari
   d. 15 - 20 hari

7. Untuk mencegah mewabahnya DBD, bak mandi dan tempat penampungan air perlu diberi . . . .
   a. betadine
   b. ikan
   c. sabun
   d. abate
8. Pertolongan pertama pada penderita diare adalah dengan memberi . . . .
   a. makan yang banyak
   b. oralit
   c. jus jambu biji
   d. obat sakit perut
9. Tempat buang air kecil yang biasanya khusus digunakan untuk para pria disebut . . . .
   a. peturasan
   b. jamban
   c. jamban leher angsa
   d. bak mandi
10. Berikut ini yang **bukan** jenis ikan pemakan jentik-jentik nyamuk yaitu . . . .
   a. swadaker
   b. cupang
   c. cetol
   d. arwana

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan dua macam cara penularan penyakit!
2. Apa sajakah gejala utama penyakit diare?
3. Bagaimana cara memberantas nyamuk dewasa?
4. Sebutkan 5 gejala penyakit influenza!
5. Mengapa jamban dan peturasan harus selalu dibersihkan?

Daftar Pustaka

Agus Mahendra, Adang Suherman, dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.

BSNP. 2006. *Pendidikan Jasmani Khusus Tingkat Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Pemuda dan Olahraga.

Buku Saku Pramuka.

Buku Panduan Temu Karya Guru UKS. 2007. *Informasi Tentang Penyakit Demam Berdarah Dengue dan Pencegahannya*. Surakarta.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.

M. Furqon Hidayatullah. 2002. *Kemampuan Gerak Dasar*. Surakarta: UNS.

_____ . 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: UNS.

Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang: Aneka Ilmu.

Rusli Lutan, dkk. 2003. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.

Sayuti Syahara. 2004. *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.

Toho Cholik, M dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.

Tisnowati Tamat & Moekarto Mirwan. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

www.apakabarpsbg.wordpress.com. 5 Februari 2009.

www.flickr.com. 5 Februari 2009.

www.wikipedia.com. 5 Februari 2009.

Glosarium

Aktivitas. Kegiatan.

Akuatik. Berhubungan dengan air.

Atletik. Cabang olahraga terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar.

Artistik. Mempunyai nilai seni; bersifat seni.

Cacat. Tidak (kurang) sempurna.

Cedera. Cacat (luka) sedikit.

Cross country. Kegiatan mencari jejak.

Dribbling. Memantulkan bola.

Endurance. Daya tahan.

Finish. Tempat akhir (melakukan sesuatu).

Fleksibilitas. Kelentukan.

Gerakan roll. Gerakan menggulungkan badan.

Infeksi. Terkena hama penyakit.

Instrumentalia. Permainan musik tanpa nyanyian.

Irama. Turun naik lagu yang beraturan; ritme.

Jamban. Tempat buang air kecil biasanya untuk wanita.

Jasmani. Tubuh; badan.

Kelentukan. Kelenturan; bersifat lentur (tidak kaku).

Ketukan. Hitungan dalam setiap melakukan gerakan.

Kombinasi. Gabungan beberapa hal.

Kontinuitas gerakan. Rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus.

Kompas. Sebuah alat untuk mengetahui arah mata angin.

Lepra. Kusta.

Lokomotor. Gerak pindah tempat.

Manipulatif. Gerak pindah tempat dengan terampil.

Matras. Alas lantai untuk olahraga senam, loncat, dan sebagainya.

Mental. Bersangkutan dengan batin dan watak manusia.

Morse. Kode berupa titik dan garis sebagai pengganti huruf, angka, dan tanda baca.

Non-lokomotor. Gerak tanpa pindah tempat.

Peturasan. Tempat buang air kecil biasanya untuk pria.

Physical fitness. Kebugaran jasmani.

Polo air. Polo yang dimainkan di air (pemainnya berenang) dengan bola karet yang besar.

Selonjor. Duduk dengan kaki terjulur lurus ke depan.

Senam artistik. Senam ketangkasan.

Senam ritmik. Senam irama.

Sendi. Hubungan yang terbentuk antar tulang.

Simpai. Alat untuk senam irama berbentuk lingkaran.

Sosial. Berkenaan dengan masyarakat.

Start. Tempat untuk memulai (melakukan sesuatu).

Tungkai. Kaki (seluruh kakinya dari pangkal paha ke bawah).

Zig-zag. Berliku-liku.

Indeks

A

Aedes aegypti 119
air tajin 119
aktivitas akuatik 95

B

balok titian 78, 79
berkemah 105, 106, 111, 113
bibit penyakit 118
bubuk abate 121

C

camping 106
cross country 108

D

daya tahan 16, 19
DBD 119
demam 119
demam berdarah 117, 118, 119
diare 117, 118, 119
disentri 118

E

endurance 19

F

FIG 26
fisik 120
fleksibilitas 36, 68
fogging 120

G

gaya bebas 96
gaya dada 96
gaya kupu-kupu 96
gerak dasar lokomotor 54
gerak dasar manipulatif 54
gerak dasar non-lokomotor 54
gerak lokomotor 2, 3, 4, 86
gerak manipulatif 2, 60
gerak non-lokomotor 2, 5, 7
gerobak jalan 17
gizi 119

I

infeksi 118
influenza 117, 118, 122
istirahat 45

J

jalan 3, 54
jalan cepat 4
jamban 118, 122, 123, 124
jasmani 45
jentik nyamuk 120, 121

K

kaki gajah 118
kamar mandi 118, 122, 124
kebugaran jasmani 16
kecelakaan 113
kekuatan 16
kelentukan 68
kelenturan 68
keselamatan 113
kolera 118
kompas 109
kontinuitas gerakan 36
koordinasi 3, 70
koordinasi gerak 68
kuman penyakit 44

L

lari 3, 4, 54
latihan meluncur 96
latihan pernapasan 99
lavender 120
lelah 45
lompat 54
lompat kangkang 70
lompat tali 19

M

malaria 118
mata angin 109
matras 26, 76
melempar 8
meliukkan badan 57
melompat 2, 28, 53, 85
memantulkan bola 61
membungkuk 5
memutar badan 57, 58
memvoli 60
menangkap 8
mencari jejak 108
menekuk lutut 57, 58
menendang 8
mengayun 5
mengayun lengan 57, 59
menggerakkan lengan 96
menggerakkan tungkai 96
mengontrol bola 62
mengubur 120
menguras 120
menutup 120
muntaber 119

N

nyamuk 120

O

olahraga 16, 68
oralit 119

P

pakaian 44
passing 8
penjelajahan 107, 108, 109

peta 109, 110, 111
peturasan 118, 122, 124
physical fitness 16
pramuka 111
push-up 16

R

renang 95
renang gaya dada 95, 96, 98
ritmik 35, 36, 39
rohani 45
roll depan 76

S

sandi 109, 110
sandi angka 110
sandi kotak 110
sandi rumput 110
senam artistik 26, 76
senam irama 36, 85, 86
senam ketangkasan 76
senam lantai 76
serai wangi 120
sikap kapal terbang 77
sikap kayang 69

T

tanda 110
TBC 118
tenda 106
tidur 45

V

virus 122
virus dengue 119

W

wabah 119

Lampiran

Lampiran 1

Daftar Induk Organisasi Olahraga

1. Federasi-federasi Olahraga Nasional

GABSI	:	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
FORKI	:	Federasi Olahraga Karate Indonesia
FASI	:	Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
IKASI	:	Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
IMI	:	Ikatan Motor Indonesia
IPSI	:	Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
ISSI	:	Ikatan Sport Sepeda Indonesia
PABBSI	:	Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
PASI	:	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBI	:	Persatuan Bowling Indonesia
PBSI	:	Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia
PBVSI	:	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
Pelti	:	Persatuan Lawn Tenis Indonesia
Perbakin	:	Persatuan Menembak Indonesia
Perbasasi	:	Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
Perbasi	:	Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
Percasi	:	Persatuan Catur Seluruh Indonesia
Perkemi	:	Persatuan Kempo Indonesia
Perpani	:	Persatuan Panahan Indonesia
Pertina	:	Persatuan Tinju Amatir Indonesia
Persani	:	Persatuan Senam Indonesia
Perserasi	:	Persatuan Sepak Raga (Sepak Takraw) Seluruh Indonesia
Perserosi	:	Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia

PGI	:	Persatuan Golf Indonesia
PGSI	:	Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI	:	Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
PJSI	:	Persatuan Judo Seluruh Indonesia
POBSI	:	Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
Pordasi	:	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
Porlasi	:	Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
Portelasi	:	Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
PSSI	:	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PRSI	:	Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PTMSI	:	Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

2. Federasi-federasi Olahraga Internasional

FIBA	:	Federation International de Basketball Ameteur
FIFA	:	Federation of International Football Association
FIG	:	Federation International de Gymnastique
IAAF	:	International Amateur Athletic Federation
IABA	:	International Amateur Boxing Association
IBF	:	International Badminton Federation International Boxing Federation
ILTA	:	International Lawn Tennis Association
ISF	:	International Softball Federation
ITTF	:	International Table Tennis Federation
IVBF	:	Interational de Volley Ball Federation
IYRU	:	International Yacht Racing Union
OPBF	:	Orient Pasific Boxing Federation
WBA	:	World Boxing Association
WBC	:	World Boxing Commission
WBF	:	World Badminton Federation
WBO	:	World Boxing Organization

(**Sumber:** *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap. 2006*)

Lampiran 2

Kejuaraan Resmi Olahraga

A. Olimpiade

Olimpiade adalah pesta olahraga dunia, berasal dari Yunani. Dahulu diadakan sebagai pemuja terhadap Dewa Zeus di Gunung Olympus. Kemudian diperbaharui oleh orang Prancis yang bernama Baron Pierre de Coubertin. Negara yang boleh ikut bertanding dalam olimpiade ialah negara-negara yang telah terdaftar menjadi anggota International Olympic Committeee (IOC).

1. Olimpiade ke-1 tahun 1896 di Athena (Yunani)
2. Olimpiade ke-2 tahun 1900 di Paris (Prancis)
3. Olimpiade ke-3 tahun 1904 di St. Louis (Amerika Serikat)
4. Olimpiade ke-4 tahun 1906 di Athena (Yunani)
5. Olimpiade ke-5 tahun 1908 di London (Inggris)
6. Olimpiade ke-6 tahun 1912 di Stockholm (Swedia)
7. Olimpiade ke-7 tahun 1920 di Antwerpen (Belgia)
8. Olimpiade ke-8 tahun 1924 di Paris (Prancis)
9. Olimpiade ke-9 tahun 1928 di Amsterdam (Belanda)
10. Olimpiade ke-10 tahun 1932 di Los Angeles (Amerika Serikat)
11. Olimpiade ke-11 tahun 1936 di Berlin (Jerman Timur)
12. Olimpiade ke-12 dibatalkan karena perang dunia
13. Olimpiade ke-13 dibatalkan karena perang dunia
14. Olimpiade ke-14 tahun ke 1948 di London (Inggris)
15. Olimpiade ke-15 tahun 1952 di Helsinki (Finlandia)
16. Olimpiade ke-16 tahun 1956 di Melbourne (Australia)
17. Olimpiade ke-17 tahun 1960 di Roma (Italia)
18. Olimpiade ke-18 tahun 1964 di Tokyo (Jepang)
19. Olimpiade ke-19 tahun 1968 di Meksiko City (Meksiko)
20. Olimpiade ke-20 tahun 1972 di Munich (Jerman Barat)

21. Olimpiade ke-21 tahun 1976 di Montreal (Kanada)
22. Olimpiade ke-22 tahun 1980 di Moskow (Rusia)
23. Olimpiade ke-23 tahun 1984 di Los Angeles (Amerika Selatan)
24. Olimpiade ke-24 tahun 1988 di Seoul (Korea Selatan)
25. Olimpiade ke-25 tahun 1992 di Barcelona (Spanyol)
26. Olimpiade ke-26 tahun 1996 di Atlanta (Amerika Serikat)
27. Olimpiade ke-27 tahun 2000 di Sidney (Australia)
28. Olimpiade ke-28 tahun 2004 di Athena (Yunani)
29. Olimpiade ke-29 tahun 2008 di Beijing (Cina)

B. Kejuaraan Bulu Tangkis Putra (Thomas Cup)

Memperebutkan piala pemberian George Thomas (Inggris)

1. Ke-1 tahun 1949 di Preston juaranya Malaysia
2. Ke-2 tahun 1952 di Singapura juaranya Malaysia
3. Ke-3 tahun 1955 di Singapura juaranya Malaysia
4. Ke-4 tahun 1958 di Singapura juaranya Indonesia
5. Ke-5 tahun 1961 di Jakarta juaranya Indonesia
6. Ke-6 tahun 1964 di Tokyo juaranya Indonesia
7. Ke-7 tahun 1967 di Jakarta juaranya Malaysia
8. Ke-8 tahun 1970 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
9. Ke-9 tahun 1973 di Jakarta juaranya Indonesia
10. Ke-10 tahun 1976 di Bangkok juaranya Indonesia
11. Ke-11 tahun 1979 di Jakarta juaranya Indonesia
12. Ke-12 tahun 1982 di Kopenhagen juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1984 di Singapura juaranya Indonesia
14. Ke-14 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
16. Ke-16 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
17. Ke-17 tahun 1992 di Kuala Lumpur juaranya Malaysia
18. Ke-18 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
19. Ke-19 tahun 1996 di Hongkong juarannya Indonesia

20. Ke-20 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
21. Ke-21 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
22. Ke-22 tahun 2002 di Hongkong juaranya Indonesia
23. Ke-23 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
24. Ke-24 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
25. Ke-25 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

C. Kejuaraan Bulu Tangkis Putri (Uber Cup)

Memperebutkan piala pemberian Betty Uber (Inggris)

1. Ke-1 tahun 1957 di Lanchashire juaranya Amerika Serikat
2. Ke-2 tahun 1960 di Philadelphia juaranya Amerika Serikat
3. Ke-3 tahun 1963 di Wellington juaranya Amerika Serikat
4. Ke-4 tahun 1966 di Wellington juaranya Jepang
5. Ke-5 tahun 1969 di Tokyo juaranya Jepang
6. Ke-6 tahun 1972 di Tokyo juaranya Jepang
7. Ke-7 tahun 1975 di Jakarta juaranya Indonesia
8. Ke-8 tahun 1978 di Wellington juaranya Jepang
9. Ke-9 tahun 1981 di Tokyo juaranya Jepang
10. Ke-10 tahun 1984 di Singapura juaranya RRC
11. Ke-11 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranga RRC
12. Ke-12 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
14. Ke-14 tahun 1992 di Jakarta juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
16. Ke-16 tahun 1996 di Hongkong juaranya Cina
17. Ke-17 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
18. Ke-18 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Cina
19. Ke-19 tahun 2002 di Hongkong juaranya Cina
20. Ke-20 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
21. Ke-21 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
22. Ke-22 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

D. PON (Pekan Olahraga Nasional)

1. Ke-1 di Solo 8-12 September 1948 juaranya Jawa Tengah
2. Ke-2 di Jakarta 21 - 28 Oktober 1952 juaranya Jawa Barat
3. Ke-3 di Medan 20 - 27 September 1953 juaranya Jawa Barat
4. Ke-4 di Makassar 27 September - 6 Oktober 1957 juaranya Jakarta
5. Ke-5 di Bandung 23 September - 1 Oktober 1961 juaranya Jawa Barat
6. Ke-6 dibatalkan (peristiwa G30 S/PKI)
7. Ke-7 di Surabaya 26 Agustus - 6 September 1969 juaranya Jakarta
8. Ke-8 di Jakarta 4 - 15 Agustus 1973 juaranya Jakarta
9. Ke-9 di Jakarta 23 Juli - 3 Agustus 1977 juaranya Jakarta
10. Ke-10 di Jakarta 19 - 30 September 1981 juaranya Jakarta
11. Ke-11 di Jakarta 9 - 20 September 1985 juaranya Jakarta
12. Ke-12 di Jakarta 18 - 28 Oktober 1989 juaranya Jakarta
13. Ke-13 di Jakarta 9 -19 September 1993 juaranya Jakarta
14. Ke-14 di Jakarta 9 - 19 September 1996 juaranya Jakarta
15. Ke-15 di Surabaya 19 Juni - 1 Juli 2000 juaranya Jawa Timur
16. Ke-16 di Palembang 2 - 14 September 2004 juaranya Jakarta
17. Ke-17 di Samarinda 5 - 17 Juli 2008 juaranya Jawa Timur

(**Sumber**: *www.wikipedia.com, 5 Februari 2009*)

Lampiran 3

Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromoskuler, intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, Pendidikan Jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ditingkatkan di sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik bagi seorang siswa, maka akan dapat melakukan semua kegiatan yang dibebankan kepadanya. Untuk mengetahui tentang kesegaran jasmani siswa, maka guru perlu melakukan suatu kegiatan evaluasi atau penilaian tentang kegiatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang diajarkannya. Kegiatan evaluasi atau penilaian tersebut antara lain:

Tes Antropometri

Antropometri adalah kegiatan mengukur postur tubuh siswa yang berkaitan dengan:

1. Tinggi badan
2. Berat badan
3. Panjang lengan
4. Panjang tungkai
5. Lingkar dada, lengan, paha, dan sebagainya.

1. **Tinggi Badan**

   a. ***Tujuan:***
   Untuk mengetahui tinggi badan siswa.

   b. ***Alat/fasilitas:***
   Meteran, kapur, alat tulis, tempat yang rata/dinding yang rata.

   c. ***Pelaksanaan:***
   1) Siswa berdiri tegak dengan tumit, pantat, punggung atas, dan punggung menempel pada dinding/tembok yang permukaannya rata.
   2) Dapat dibuat tanda permanen di atas dinding dengan kapur dengan ketelitian 0,5 cm.
   3) Siswa diukur tanpa menggunakan alas kaki. Dagu ditekuk ke dalam sedikit.

2. **Berat Badan**

   a. ***Tujuan:***
   Untuk mengetahui berat badan siswa.

   b. ***Alat/fasilitas:***
   Timbangan berat badan, alat tulis, tempat yang rata/lantai dengan permukaan yang rata.

   c. ***Pelaksanaan:***
   1) Siswa berdiri tegak di atas timbangan tanpa menggunakan alas kaki.
   2) Tingkat ketelitian pengukuran sampai sepersepuluh kilogram.

EVALUASI KUALITATIF

Evaluasi atau penilaian kualitatif berkaitan dengan teknik gerak dasar dari cabang olahraga yang dinilai dengan sebutan mutu atau kualitas yaitu: baik - cukup - sedang dan kurang.

1. **Senam**

   Gerakan guling ke depan:

   a. Meletakkan kedua tangan sejajar.
   b. Posisi kedua kaki sejajar lurus.
   c. Meletakkan tengkuk di matras.
   d. Posisi dagu melekat di dada.
   e. Memindahkan titik berat badan ke depan.
   f. Saat berguling badan membulat dan mulus.
   g. Kelancaran berdiri dan seimbang tanpa bantuan.

   Penilaian:

   a. Baik : Bila salah satu gerakan.
   b. Cukup : Bila salah dua gerakan.
   c. Sedang : Bila salah tiga gerakan.
   d. Kurang : Bila salah lebih dari tiga gerakan.

2. **Sepak bola**

   Gerakan menggiring bola:

   a. Kenanya kaki pada bola.
   b. Jarak bola dari kaki.
   c. Pandangan mata.
   d. Sikap badan pada saat menggiring.
   e. Koordinasi gerak.

   Penilaian:

   a. Baik : Bila salah satu gerakan.
   b. Cukup : Bila salah dua gerakan.
   c. Sedang : Bila salah tiga gerakan.
   d. Kurang : Bila salah lebih dari tiga gerakan.

EVALUASI KUANTITATIF

Evaluasi kuantitatif merupakan penilaian terhadap gerakan dari cabang olahraga atau latihan jasmani yang dapat diukur atau diberikan nilai dengan angka.

1. Senam

Gerakan guling ke depan:

a.	Meletakkan kedua tangan di matras	0 - 1
b.	Posisi kedua kaki sejajar lurus	0 - 1
c.	Meletakkan tengkuk di matras	0 - 1
d.	Posisi dagu melekat di dada	0 - 1
e.	Memindahkan titik berat badan ke depan	0 - 1
f.	Saat berguling badan membulat dan mulus	0 - 1
g.	Kelancaran berdiri dan seimbang tanpa bantuan	0 - 1
	Jumlah	0 - 7

Jika dapat melakukan dengan benar berarti	1
Jika salah melakukannya	0

2. Sepak bola

Gerakan menggiring bola:

Tujuan:

Untuk mengetahui keterampilan serta kelincahan siswa dalam menggiring bola, dengan maksud untuk dapat menghindarkan diri dari hadangan lawan.

Alat/perlengkapan:

a. Stopwatch
b. Rintangan
c. Bola sepak
d. Alat tulis

Pelaksanaan:

Siswa mengawali dari garis awal dan siap membawa atau menggiring bola dengan melalui rintangan-rintangan yang telah disusun sedemikan rupa jaraknya satu sama lain.

Penilaian:

Yang dinilai adalah waktu tempuhnya tanpa mengalami kesalahan yaitu melewati rintangan. Jika mungkin menggunakan stopwatch, bila tidak ada gunakan detik dari arloji.